JÜRGEN SEYDEL

Karate

Das große Lehrbuch der modernen Selbstverteidigung

Jürgen Seydel

KARATE

(1.)

Dieses Buch

ist fremdartig und nicht alltäglich. Ich gestehe, daß mir der Begriff „Lehrbuch" unsympathisch ist – er verbindet sich mit der Vorstellung erhobener Zeigefinger und langweiliger Tabellen. Wenn es Ihnen ähnlich geht, sind wir uns im Grunde bereits einig.

Zunächst machen wir es uns einmal ganz gemütlich, rücken die Sessel an den Klubtisch und – selbstverständlich, Sie dürfen mir ruhig ein Glas einschenken.

Alle Rechte, einschließlich des auszugsweisen Nachdrucks und der fotomechanischen Wiedergabe, vorbehalten.

© 1961: THEOFRIED KRATSCHMER VERLAG, Bad Homburg v. d. H.

Umschlag und Illustrationen: Jürgen Seydel

Gesamtherstellung:
Druckerei Rolf Sänger, Bad Homburg v. d. H.

INHALT Seite

Japanische Selbstverteidigung 3

1. Lehrgang

I. Die Grundstellungen 7
Heisóku-Tachí 8
Hachíji-Tachí 9
Der Gruß 10
Kíba-Tachí 13
Zenkútsu-Tachí 14
Kokútsu-Tachí 19
Néko-Ashi-Tachí 21

II. Die Gehschule 23

2. Lehrgang

III. Die Faust als Waffe 34
Seikén-Chóku-Tsukí 42
Gyáku-Tsukí 43
Úde-Uké 47

IV. Fußtechnik 54
Mae-Gerí 55
Yoko-Gerí 61
Ushíro-Gerí 70

Übungseinteilung 74

Japanische Selbstverteidigung

Ich darf Ihnen Herrn Tashiro vorstellen, meinen japanischen Freund und Berater.

„Herr Tashiro, würden Sie unserem Schüler einmal erklären, was Karate bedeutet?"

„Kara heißt nackt, leer. Te bedeutet Hand oder Hände. Kara-Te ist die Kunst, die Hände als natürliche Waffen zu gebrauchen. Sprechen Sie es bitte Ka-ráa-tee aus.

Die Kunst kommt aus China und ist sehr alt. Im Mittelalter gelangte sie nach Okináwa, einer japanischen Insel zwischen Kyushu und Formosa, wo sie zu jener gefürchteten, unheimlichen Geheimtechnik der Notwehr entwickelt wurde, die bis vor kurzem bei uns Okináwa-Te hieß. In Japan selbst gibt es Karate erst seit etwa vierzig Jahren."

„Ich habe gehört, daß Karateleute in Japan bis zum letzten Krieg polizeilich registriert waren, sozusagen als ‚Waffenträger'. Daß man einen respektvollen Bogen um sie machte."

„Gewiß. Karate-Experten können Hände, Ellbogen und Füße als tödliche Waffen gebrauchen. Die Gliedmaßen sind so gehärtet, daß sie starke Bretter zu spalten vermögen."

„Das gäbe prächtige Varieténummern."

„Mag sein. Aber unsere Auffassungen weichen hierin etwas ab."

„Welche Arten der Selbstverteidigung gibt es außer Karate?"

„Am bekanntesten ist wohl das Judo. Es wurde vor etwa siebzig Jahren von Jigoro Kano aus dem Jujitsu [Jiu-Jitsu] (Dschu-dschíz) entwickelt, ein ‚entschärftes' Jujitsu, das gefahrlose Wettkämpfe erlaubt."

„Wenn ich Sie richtig verstehe, gehört demnach das Judo nur bedingt zur Selbstverteidigung?"

„Der Sinn des Judo liegt auf einer anderen Ebene. Aber Judo ist aus Jujitsu hervorgegangen und weist entsprechende Merkmale auf. Die Grundbegriffe der Abwehr sind jedem Judomeister bekannt."

„Gibt es in Japan ausgesprochene Jujitsu-Schulen?"

„Nicht mehr unter diesem Namen. Jigoro Kano konnte das Jujitsu noch kurz vor dem Aussterben der letzten großen Schulen studieren. Der von ihm gegründete Kodokan, die japanische Judozentrale, hat in jüngster Zeit ein System moderner Selbstverteidigung entwickelt, das vielleicht die Tradition des alten Jujitsu wieder aufleben läßt. Die bekannteste Form des heutigen Jujitsu ist das Aikido (A-iki-dó) von Meister Ueshiba, eine sehr elegante und geschmeidige Technik, die viele Anhänger gefunden hat, in- und außerhalb Japans.

Aber diese Techniken verlangen einen guten Lehrer und ständiges Üben. Es gibt zu viele einzelne Abwehrformen – mit all ihren Varianten weit über tausend."

„Wie urteilen Sie über das in Europa gelehrte Jujitsu?"

„Viele Abwehrformen kommen aus Japan. Aber sie entstammen verschiedenen Schulen. Sie wurden durcheinandergeworfen und mit eigenen Zutaten ergänzt."

„Sie meinen also, daß zusammenhanglose, halbverstandene Abwehren im europäischen Jujitsu gelehrt werden?"

„Ich will nicht so hart kritisieren. Aber es ist doch sehr schwierig, ohne festes System einen Europäer zu unterrichten. Und noch schwieriger ist es, das Erlernte ohne ständige Wiederholungsübungen frisch zu erhalten."

„Wie urteilen Sie aus dieser Schau über das Karate? Glauben Sie, daß einem Abendländer mit Karate besser gedient ist?"

„Es ist sicher, daß ein Nichtjapaner mit Karate weiter kommt als mit anderen Selbstverteidigungstechniken. Als Europäer suchen Sie die Methodik, das festumrissene Programm. Im Karate finden Sie es leichter als im Jujitsu oder im Aikido. Allerdings verlangt die Fremdartigkeit der Technik ein eingehendes und beharrliches Studium. Sie kommen immer nur schrittweise vorwärts und dürfen nicht gleich die Geduld verlieren. Das Sensationelle – wenn ich diesen Ausdruck gebrauchen darf – liegt hier nicht in einer Tricktechnik, sondern in der Perfektion der Bewegungen. Diese Perfektion läßt sich nicht von heute auf morgen erreichen."

Diese sehr vorsichtige Formulierung von Herrn Tashiro zeigt unter anderem, daß es kaum „interessante" Fotos aus dem Karate gibt. Ein eleganter Judowurf kann, bei rechtzeitiger und geschickter Auslösung des Verschlusses, begeisternde Aufnahmen ergeben. Die katzenartigen, geschmeidigen und kraftvollen Bewegungen im Karate lassen sich hingegen ebenso schlecht im Bild festhalten wie Einzelphasen aus dem Bodenkampf im Judo. Dies bleibt dem Film vorbehalten, denn „eingefrorene" Bewegungen wirken auf dem Durchschnittsfoto nur, wenn sie außergewöhnlich sind.

„Das heutige Karate hat, ähnlich wie Judo, auch eine sportliche Seite."

Herr Tashiro nickt zustimmend.

„Sie denken an die Umwandlung des Karate unter Gichin Funakoshi (Gi-tschín Fú-na-ko-schí)? Gewiß, er hat das Karate reformiert, er hat es in ein festes System gebracht und die Möglichkeit gefahrloser Wettkämpfe geschaffen. Er war es auch, der im ersten Weltkrieg das Karate nach Japan brachte. Aber es ist doch ein Unterschied in der

Auffassung zwischen Judo- und Karate-Turnieren, auch in der Technik. Das Karate verliert selbst im harmlosen Wettkampf nicht den Charakter der realistischen letzten Konsequenz. Gemeinsam ist beiden, daß sie im Wettkampf nicht das Ziel, sondern ein Mittel zum Ziel sehen; zur körperlichen, aber auch zur geistigen Meisterung des Ichs."

„Eine Meisterschaft des körperlichen und seelischen Gleichgewichts."

„Der Vergleich ist sehr schön. Das Gleichgewicht steht immer im Mittelpunkt. Verliere ich die Kontrolle über mein Gleichgewicht, so bin ich bereits besiegt. Versucht jemand, mein Gleichgewicht zu stören, so zwingt er mich zu Gegenmaßnahmen. Das ist die einfachste Erklärung für jede Form der Selbstverteidigung oder der Notwehr. Karate und Aikido sind rein defensiv.

Jeder böswillige Angreifer wird, besonders wenn er vorsätzlich handelt, zu bequemeren Waffen greifen: zur Pistole, zum Messer, zum Schraubenschlüssel oder zum Schlagring. Daß einer eine Verteidigungstechnik lernt, um anzugreifen, erscheint mir unglaubwürdig."

Fünf Minuten Japanisch

„Es hat sich eingebürgert, auf allen Lehrgängen die wichtigsten Begriffe in der Originalsprache zu nennen, weil die Spezialbezeichnungen im Wörterbuch fehlen. Viele Bezeichnungen lassen sich einfach nicht übersetzen, es kommt dann zu Wortbildungen wie „Rollkammkreuzwürgen" (Yóko-Júji-Jíme) und ähnliche. Es wäre nett, Herr Tashiro, wenn Sie uns kurz und unkompliziert einige Erläuterungen zur japanischen Sprache geben könnten. Die Fremdwörter werden sonst zu Fußangeln."

„Wörter, die Sie oft hören oder geschrieben sehen, prägen sich von selbst ein.

Um Fehler in der Sprache zu vermeiden, betonen Sie keine Silbe übermäßig — das heißt, sprechen Sie jede Silbe etwa gleich lang.

Die Aussprache ist einfach, doch finden Sie in der Umschrift meist die englische Schreibart: sh für sch, y für j. Wenn Sie Englisch können, bedarf es kaum einer näheren Erklärung.

Die Vokale oder Selbstlaute werden, auch wenn zwei aufeinander folgen, immer getrennt gesprochen: Kaeshi = ka-é-schi, Keiko = ké-i-ko, Tomoe = tó-mo-e.

Wie Sie sehen, ist unsere Sprache recht einfach, soweit es das Sprechen anbetrifft."

„Recht herzlichen Dank, Herr Tashiro. Das genügt für unsere Zwecke vollauf. Wir würden uns freuen, wenn Sie

uns bald wieder besuchen würden. Vielen Dank und auf Wiedersehen! — Oki-ni-arigató, sayonára."

„Máta-oméni-kakárimashó — auf baldiges Wiedersehen!"

Aus den Tiefen des Kleiderschranks

Was Sie da säuberlich vor mir aufgebaut haben, ist durchaus brauchbar für das Training. Sporthose oder Trikot als auch der trotz hohen Alters von den Motten verschont gebliebene Trainingsanzug. Daß beengende Kleidungsstücke unzweckmäßig für unser Karate sind, haben Sie instinktiv erkannt.

In den Karateclubs tragen die Mitglieder besondere Anzüge aus kräftigem weißem Drell. Sie sind nach japanischem Muster gefertigt und haben sich allen Anforderungen gewachsen gezeigt. Das Karátegi, auch Übungsbekleidung oder Kéikogi genannt, besteht aus Jacke, Hose und Gürtel. Wie im Judo, so zeigt auch im Karate die Gürtelfarbe den Stand des Schülers an — soweit er aktiv einem Club angehört. Es gibt sechs Kyu- oder Schülergrade: vom sechsten bis zum vierten Kyu wird ein weißer Gürtel, vom dritten bis zum ersten Kyu ein brauner Gürtel getragen. Die Schülergrade beginnen mit dem sechsten Kyu. Der Abstand zwischen den Prüfungen beträgt in der Regel ein halbes Jahr.

Die schwarzen Gürtel weisen den Meister aus. Im Karate gibt es fünf Dan- oder Meisterstufen. Sie beginnen mit dem ersten Dan (Shódan) und finden ihren ruhmreichen Abschluß mit dem fünften Dan (Gódan). Die oberen Dangrade wurden bisher — neidlos anerkannt und verdientermaßen — lediglich den Japanern im Karate zugesprochen. Besser gesagt einigen, denn die Voraussetzungen für den dritten, vierten oder fünften Dan machen einen Mann olympiareif.

Sowohl die Gürtelfarben als auch die Jacken sind im Karate etwas abweichend von den im Judo üblichen. Die Jacken sind ein wenig kürzer und leichter, da sie nicht die Kraft- und Zerreißproben eines Judowurfes ausstehen müssen.

Diese Probleme berühren uns eigentlich nur am Rande. Sollte es sich allerdings herausstellen, daß Ihr Trainingsanzug nur noch Ihrem Jüngsten paßt (oder Ihrem jüngeren Bruder / Nichtgewünschtes bitte streichen), so möchte ich Ihnen ein Karategi empfehlen: es ist billiger als ein Trainingsanzug der mittleren Preislage und weitaus zweckmäßiger für unser Training. Den Bezugsnachweis erteilt jederzeit die Deutsche Karate-Akademie, Bad Homburg, Urseler Straße 19.

Die große Ungeduld

Als junger Rekrut erlebte ich, wie die Nichtschwimmer unserer Batterie vom Einmeterbrett ins tiefe Wasser springen mußten. Zwar standen die Rettungsschwimmer bereit, aber es hieß grausam und unerbittlich ‚schwimm oder ersauf!"

Ihnen steht kein Rettungsschwimmer zur Seite. Ich weiß genau, wieviel Fehler der Anfänger macht — ungewollt

natürlich. Ich weiß auch, wie sehr ein Schüler darauf brennt, möglichst bald in Aktion zu treten. Und da sind Konzessionen notwendig.

Sie haben bis hierher die sogenannte Einleitung verdaut. Eine Konzession der Höflichkeit Ihrerseits, denn Einleitungen sind langweilig. Ich habe bereits eine Reihe von Konzessionen gemacht und mache weitere: um Sie nicht zu ermüden, und um dem mich böse anblickenden Verleger zu beweisen, daß Karate kein kluges Spazierenschwätzen ist. Schenken wir uns weitere einführende Erklärungen und schenken wir uns auch die besonderen Freiübungen, die einem Karatetraining vorangehen — ich werde sie später bringen.

Sie haben Tische und Stühle beiseite geschoben, das Fenster geöffnet, die Übungskleidung angezogen und zittern vor Tatendrang.

Die Grundstellungen

Shí-zei, Ashi-no-Tachí

Man soll mit dem Einfachen beginnen. Und nicht die Schwierigkeiten dort suchen, wo sie permanent fehlen. Zum Beispiel hier.

Es ist eigentlich eine feine Sache, daß wir keine Judomatten, Tatámi, brauchen. So eine Matte mit Überdeckplane kostet über zweitausend Mark.

Uns genügt ein glatter Boden — Rasen, Parkett, Linoleum oder eine andere der vielen Sorten neuzeitlichen Bodenbelages: nicht zu rauh, nicht zu glatt. Bei Holzdielen müssen wir nur darauf achten, daß sich keine Splitter lösen können. Denn wir üben barfuß. Im Winter ist ein Teppich recht angenehm — solange er sich nicht verschiebt. Warum wir barfuß üben? Um dem Fuß, dem Boden und dem Partner einen Gefallen zu tun.

Vor dem Training

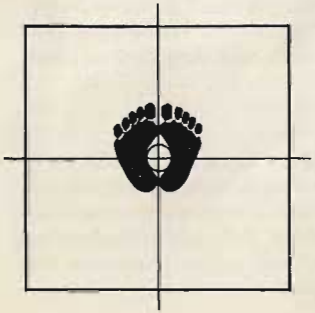
Daß Sie vor dem Training nicht zu üppig früh- oder spätstücken, sagt Ihnen gewiß Ihre innere Stimme. Ob Sie die Armbanduhr ablegen sollen? Ach ja, bitte. Im Interesse Ihrer Uhr und Ihres sportlichen Aussehens. Sehr schön. Und suchen Sie vor dem Üben die Toilette auf — das Trainieren mit voller Blase ist gesundheitsschädlich.

1. Heisóku-Tachí (Che-i-ssó-ku Da-tschí)

Ein schwieriges Wort für eine simple Sache: es bezeichnet die Stellung mit geschlossenen Füßen, wobei die Fußinnenkanten beieinander liegen.

Diese Stellung ist für einige Vorübungen gedacht. Schultern und Beine sind ganz locker. Der Blick frei geradeaus.

Die Arme lassen wir mit geschlossenen Fäusten an der Seite herabhängen. Sie liegen nicht dicht am Körper an, sondern sind etwas abgespreizt — etwa so, als hielten wir die Griffe eines Schubkarrens. Kommen Sie mit? Ich bringe vorsichtshalber Skizze und Bild.



HEISOKU-TACHI

2. **Hachíji-Tachí** (Cha-tschí-dschi Da-tschí)

Diesmal stehen die Füße schulterbreit auseinander, die Fußspitzen leicht auswärts gedreht.

Die Knie drücken wir nun etwas durch, aber die Schultern lassen wir wiederum zwanglos herabfallen.

Die Arm- und Fausthaltung ist charakteristisch für Karate: wie Sie auf dem Bild sehen, sind die Arme zur Körpermitte hin genommen. Die Fäuste halten wir eine Faustbreit vom Körper ab, der Handrücken zeigt nach vorn.

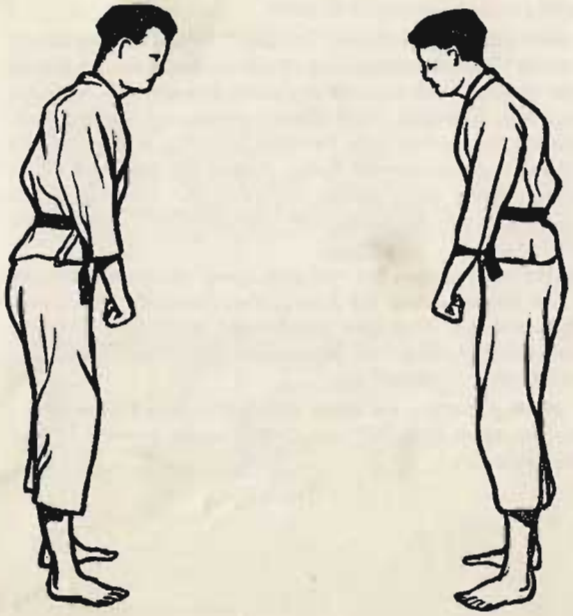
Hachíji-Tachí ist die Ausgangsstellung für fast alle fortgeschrittenen Übungen mit oder ohne Partner.

Der Gruß

Was jetzt folgt, ist als Randbemerkung anzusehen. Niemand verlangt von Ihnen, wie ein Japaner zu grüßen — falls Sie nicht eines Tages der Ehrgeiz packt und Sie einem Karateclub beitreten. Dort allerdings gehört der Gruß zum Zeremoniell: vor und nach dem Üben wird eine Verbeugung vor dem Lehrer oder Trainer gemacht. Desgleichen, wenn Sie einen Partner zum Üben oder zum Kampf auffordern und wenn Sie sich später von ihm trennen.

Diese kleine Geste der Höflichkeit sieht recht nett aus, sofern sie nicht in einen devoten Bückling ausartet.

Machen Sie in einem Dójo (Dó-dscho) — so nennen die Karate- und Judoleute ihren Übungsraum — nicht den Fehler, die Hände beim Gruß flach nebeneinander vor dem Leib zu halten. Sie haben das schon auf Fotos gesehen? Dann waren es bestimmt ein paar Geisha (Gé-i-scha), denn in Japan grüßen nur die Frauen auf diese Art. Die Männer legen die Hände seitlich an, ganz locker, so daß sie bei der

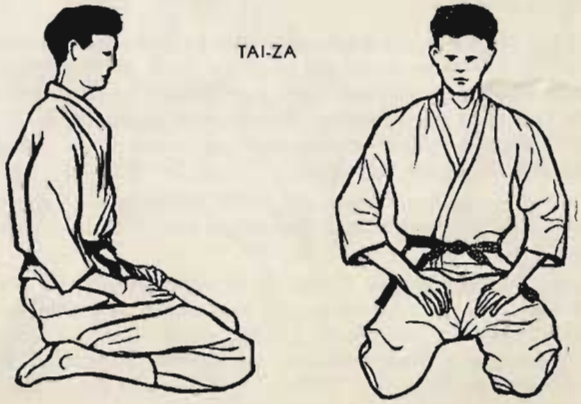


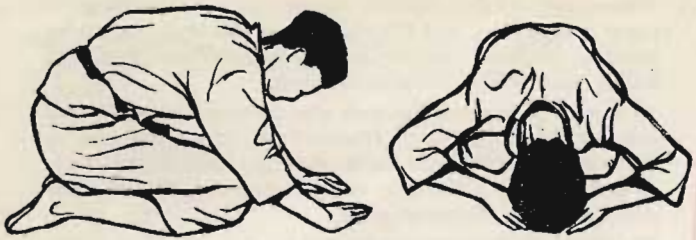
Verneigung mit hinabgleiten können. Die Verbeugung ist meist knapp, Kopf und Oberkörper werden leicht nach vorn geneigt, der Blick begegnet dem zu Grüßenden. Die Fersen bilden einen Winkel von etwa 60 Grad.

Im Karate-Dojo sehen Sie noch eine weitere Art des Grußes — in der oben geschilderten Hachiji-Tachi. Diese Grußstellung ist weniger förmlich, hat dafür aber eine kriegerische Note: so grüßen sich die Kämpfer vor und nach dem Turnier oder dem Partner-Kampftraining.

Die japanische Bezeichnung für den Gruß im Stand ist Ritsu-Réi (Ri-zu Ré-i).

TAI-ZA





ZA-REI

Zá-Réi (Sá-Ré-i), die Verbeugung im knienden Sitz, werden Sie selten erleben; es ist die feierliche Form der Begrüßung. Bei Zá-Réi kniet man mit leicht geöffneten Oberschenkeln — die Knie etwa zwei Faustbreit auseinander — auf dem Boden. Der Oberkörper ist kerzengerade aufgerichtet, die Hände ruhen flach auf den Schenkeln.

Man sitzt auf den Fersen, das heißt, die Füße sind nebeneinander flach ausgestreckt, Fußrücken zum Boden, Fußsohle aufwärts.

Zum Gruß werden die Hände leicht einwärts gestellt, etwa 20 Zentimeter vor den Knien auf dem Boden aufgesetzt und der Oberkörper nach vorn geneigt — für sportentwöhnte Mitteleuropäer etwas schwierig, da die vier Buchstaben auf den Fersen bleiben.

In den Karate-Dojo wird dieser Gruß sogar noch nach traditioneller Samurái-Art (Ssa-mu-rá-i) erwiesen: die Stirn berührt den Boden, und die Nase taucht in den pfeilförmigen Ausschnitt, den die aneinanderliegenden Hände zwischen Zeigefinger und Daumen freilassen.

Das oben geschilderte Knien, Tái-Za (Tá-i Sa) auf Japanisch, möchte ich Ihnen empfehlen: es ist ein ausgezeichnetes Mittel, um zu innerer und äußerer Ruhe zu kommen — nach anstrengenden Übungen, nach Aufregungen, bei mangelhafter Konzentration. Bereits nach wenigen Minuten spüren Sie eine wohltuende, entspannende Ruhe. Atmen Sie während dieser Erholungsübung ganz ruhig, schließen Sie die Augen ein wenig, lassen Sie die Gedanken „durchlaufen", ohne ihnen nachzuhängen.

Wahrscheinlich wissen Sie mit dem Gruß nichts anzufangen, aber die Entspannung im Knien, das Sammeln von Kraft, Energie und das Abstoßen drückenden seelischen Ballastes hemmt jeden Anflug von Nervosität. Probieren Sie es gelegentlich ohne Vorurteil aus.

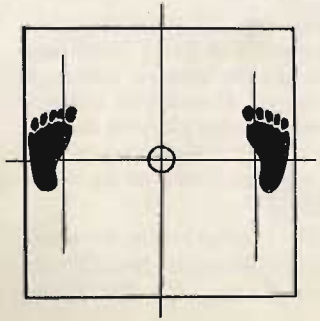
Und somit könnte auch diese folkloristische Abschweifung in die „strengen Bräuche" des Ostens einen kleinen Vorteil für Sie abwerfen.

3. Kíba-Tachí (Kí-ba Da-tschí)

Stellen Sie die Füße einmal um eine doppelte Schulterbreite auseinander, die Fußspitzen leicht einwärts gedreht. Sehr schön. Und nun — ohne zu klagen — senken Sie den Oberkörper in kerzengerader Haltung, so tief es geht. Die Knie müssen Sie aber nach außen drücken — so weit, daß die Unterschenkel fast senkrecht stehen.

Sie meinen, das ginge nicht? Dann haben Sie noch nie auf einem dicken Gaul gesessen.

Nein, ich lache Sie bestimmt nicht aus. Es ist im Anfang ungewohnt und anstrengend, und Sie werden sich vergeblich fragen, wozu diese lästigen Verrenkungen gut sein sollen.



KIBA-TACHI

Ich will deshalb vorweg erklären, daß Kíba-Tachí nach einer gewissen Anlaufzeit ohne sonderliche Mühe einen bemerkenswert festen Stand im Karate-Wettkampf wie auch in der Karate-Selbstverteidigung gibt.

Nicht sehen und doch glauben ist etwas viel verlangt, gewiß. Aber je öfter Sie die Stellung ausprobieren, desto eher gewöhnen sich die Muskeln daran, desto schneller geht es bei Ihnen vorwärts.

Eine niederträchtige Übung zur Stärkung und Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur: Hände ausgestreckt nach vorn, „in Vorhalte", mit einem Ruck in die tiefste Stellung tauchen, langsam hochrichten, wiederholen. Zehn-, zwanzigmal. Übertreiben Sie die Übung nicht zu Beginn! Sie erwischen sonst den schönsten Muskelkater Ihres Lebens. Ich spreche aus bitterer Erfahrung: es passierte mir einmal, daß ich bereits wenige Minuten später Beine wie Blei hatte und zwei Tage lang buchstäblich kroch.

Eine weitere Warnung: keine heftigen Bewegungen ohne vorheriges Erwärmen der Muskeln durch intensive Freiübungen. Besonders in der kalten Jahreszeit besteht die Gefahr, daß ein Muskel solch einen „Heldenstart" übelnimmt. Das gilt für alle schnellen Bewegungen im Karate.

Kurze Wiederholung: der Oberkörper steht völlig senkrecht, die Knie sind nach außen gedrückt, die Füße leicht einwärts gestellt. (Je glatter der Boden, desto vergnügter drehen sich die Zehen auswärts. Halten Sie Ihre Füße im Auge und verhindern Sie jede Sabotage gewohnheitsträger Glieder! Die Arme dürfen Sie nebeneinander vor dem Leib niederhängen lassen, wobei Sie die Hände zu Fäusten schließen. Brust heraus und Kopf hoch!

Diese Übung und die hierdurch erzielte Standfestigkeit in tiefer Stellung ist unter anderm für alle Júdoka — so werden die Judoleute in Fachkreisen genannt — von großem Wert. Für uns kommt noch hinzu, daß die sehr schnell einsetzende Muskelkräftigung die Voraussetzung für blitzartige Bewegungen schafft.

Am Rande sei vermerkt, daß die gleiche Stellung, wenn ich schräg zum Angreifer stehe, Sóchin-Tachí (Ssó-tschin-Da-tschí) genannt wird. Ich führe sie nicht als neue Stellung auf, da sie lediglich als Variante gilt.

Um die Stellungen Heisóko-Tachi und Kiba-Tachí einzunehmen, wird in Zukunft nur der linke Fuß abgerückt — der rechte bleibt stehen.

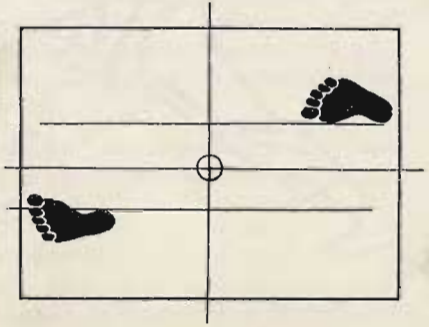
4. Zenkútsu-Tachí (Sen-kú-zu Da-tschí)

Befreunden Sie sich mit dem Gedanken, daß Ihnen diese sehr wichtige Stellung erst nach längerer Zeit keine Kopf- und Muskelschmerzen mehr bereitet. Kopfschmerzen allerdings nur im übertragenen Sinn; es ist ein Mosaikspiel mit sich ständig verschiebenden Steinchen: wenn Sie glücklich darüber sind, daß zwei Steinchen an der richtigen Stelle liegen, verrutschen Sie beim Versuch, die nächsten Steine zu legen. Sie werden es merken.

Die seitliche Entfernung der Füße beträgt knapp Schulterbreite. Der vordere Fuß ist leicht einwärts gestellt, der hintere Fuß ruht fest auf dem Boden, mit den Zehen

möglichst nach vorn. Der hintere Fuß hat die bedauerliche Neigung, immer seitlich wegzurutschen. Und zeigen die Zehen schön nach vorn, dann möchte die Ferse in die Höhe. Je weiter Sie den Schritt nehmen — er soll etwa zwei Schulterbreiten, also 85 bis 90 Zentimeter messen —, desto schmerzhafter wird die Muskelspannung — für Anfänger.

Wenn Sie wollen, können Sie sich Ihre Schrittlänge und Schrittweite auf dem Boden markieren oder sich ein Band schneiden, das Ihnen gleich sagt, wie weit die Entfernung von Zeh zu Zeh sein muß.



ZENKUTSU-TACHI

Alle Anfänger machen den Schritt zu klein – weil es einfacher geht und nicht weh tut. Sobald Sie nämlich in dieser Stellung den Oberkörper senken, das hintere Bein kraftvoll durchdrücken und das vordere Bein soweit beugen, daß Ihr Knie auf gleicher Höhe mit den Zehen ist – lotrecht über ihnen – dann . . . Sie merken es, nicht wahr?

Ein zu großer Schritt ist allerdings auch nicht zu empfehlen: Sie wollen sich ja nicht in dieser Stellung pensionieren lassen, sondern baldmöglich vorschnellen, zur Seite springen oder sonst eine Veränderung vornehmen – sobald wir etwas weiter sind.

Das Körpergewicht ist fast gleichmäßig auf beide Füße verteilt, mit 60 Prozent auf dem vorderen und 40 Prozent auf dem hinteren Fuß. Ihr Oberkörper ist zwar tief gesenkt, bleibt jedoch völlig gerade: aufrecht wie Andersens Zinnsoldat.

Unter Garantie machen Sie einige oder sogar alle hier aufgezeigten Fehler:

der vordere Fuß zeigt nicht einwärts,

die Zehen des hinteren Fußes zeigen seitwärts statt schräg nach vorn,

die Ferse des hinteren Fußes ist angehoben,

die Stellung ist nicht tief genug,

das hintere Bein ist nicht ganz durchgedrückt,

das Körpergewicht liegt nicht in der Mitte zwischen beiden Füßen,

ZENKUTSU-TACHI

der Oberkörper ist nicht aufgerichtet, er neigt sich vor oder er lehnt nach hinten,

der Blick haftet am Boden,

das Kinn ist nicht angezogen.

Reicht das? Ich kann Sie beruhigen: die Praxis hat gezeigt, daß alle Anfänger schief stehen, mit erheblicher Vorwärts- oder Rückwärtslage, schiefgehaltenem Kopf, gesenktem Blick — von den Füßen gar nicht zu reden.

Betrachten Sie sehr genau die Bilder, kontrollieren Sie Ihre Haltung oft im Spiegel (der Spiegel gehört zum Inventar eines Karate-Dojo). Schauen Sie vor allen Dingen nicht so oft zu Boden, es wird leicht zu einer schleichenden Gewohnheit. Wohin Sie mit den Armen sollen? Lassen Sie sie zwanglos seitlich herabhängen, mit geballten, aber nicht festgeschlossenen Fäusten. Die Stellung soll trotz schwieriger Fuß- und Körperhaltung ganz locker und entspannt sein.

Letzter Schwierigkeitsgrad: das vorgestellte Bein nach außen drücken. Erst hierdurch bekommt der Körper den erforderlichen festen Stand.

Und eine weitere Überprüfung:

Entspricht die seitliche Entfernung der Füße der „Vorschrift"? Um es verständlich zu machen: zwei parallel durch die Fußachsen gezogene Linien müssen knapp schulterbreit, sagen wir 35 bis 40 Zentimeter, nebeneinander herlaufen. Eine zu weite Stellung macht Sie steif und vereitelt schnelle Bewegungen. Eine zu enge Stellung bringt Ihr Gleichgewicht in Gefahr.

Es ist verwirrend viel für den Anfang. Aber hier zeigt es sich bereits, ob Sie sowohl lesen wie beobachten können. Besser gesagt studieren können, zu verarbeiten wissen.

Nein, ich will mich nicht aufspielen, Ihnen Komplexe aufdrängen, Ihnen Ihren guten Willen und Ihre Intelligenz absprechen. Aber Sie müssen den Mut aufbringen, mit all den neuen Dingen fertigzuwerden. Sie müssen etwas Geduld haben mit sich, mit mir. An diesen kleinen Übungen wird nämlich exerziert. Hier lernen Sie, auf kleinste Kleinigkeiten zu achten, nichts auszulassen, nicht „genial" Wege abzukürzen, um später in der Wildnis zu landen. Im Karate wird unheimlich viel verwässert; jeder glaubt, nach kurzer Zeit die Technik durch Selbstgebasteltes erweitern zu können.

Die Karateschule ist sehr hart und verlangt den ganzen Mann mit all seiner Energie, mit einer besonderen Liebe zur Kleinarbeit, zum Selbststudium. Ohne Verkrampfung, lächelnd. Innerlich gelöst und frei von vorgefaßten Meinungen über den Wert oder Unwert des Lehrstoffs.

Wenn ich bei Ihnen soviel voraussetze, werden Sie gewiß recht stolz sein. Nun beweisen Sie aber auch, daß mein Vertrauen zu Recht besteht.

Bildbetrachtung

Jeder Kampfsport hat eine dynamische Seite, auch das Karate. Die Erfahrung kommt nicht aus dem Lesen, sondern einzig und allein aus der Übung. Die Dynamik im Karate liegt latent verborgen. Ein Karatemann ist ein schlummernder Tiger. Entspannt, gelassen, aber stets bereit zum gefährlichen Angriff. Nur der Anfänger tanzt aufgeregt hin und her und macht drohende Gesten! Unruhe ist nicht Dynamik. Plötzlich explodieren können, setzt inneren Gleichmut voraus. Sie haben vielleicht schon einmal ein Gewehr in der Hand gehabt und kennen den Begriff des „Verreißens": statt bedachtsam auf Druckpunkt zu gehen und feinfühlig den Abzug durchzuziehen, wird ruckartig der Schuß gelöst. Der Anfänger handelt ähnlich, er kann nicht abwarten. Teils fehlt die innere Ruhe, teils die Sicherheit, um zuwarten zu können bis zur letzten Sekunde. Und ahnungslos wird er ein Opfer zahlreicher Täuschungsmanöver, auf die jeder Neuling hereinfallen muß.

Ein wirklicher Gegner ist kein Hampelmann. Versetzen Sie sich in die Rolle eines Dompteurs. Kleinigkeiten, scheinbare Nichtigkeiten und kaum wahrnehmbare Andeutungen registriert er mit kühler Sachlichkeit und einem wohl dosierten Gemisch von äußerer Ruhe und innerem Wachsein. Er verläßt sich auf sein Auge. Er hat beobachten gelernt. Es ist schon viel darüber geschrieben worden, wie umgebungsblind und instinktlos wir im Laufe der Jahrhunderte geworden sind. Wenn ich Ihnen — wie oben — eine bestimmte Stellung erkläre, so kommen Sie sehr gut mit. Würde ich Ihnen aber die Stellung nur zeigen, vormachen, so — da gebe ich Ihnen Brief und Siegel drauf — würden Sie weniger als die Hälfte mitbekommen.

Ein äußerst wichtiger Abschnitt unserer „Ausbildung" ist das Beobachtenlernen. Lernen, optisch aufzufassen. Zunächst durch Spiegelkontrolle, später durch ständiges Beobachten des Gegenübers. Jede Sekunde findet eine Veränderung statt, die uns womöglich zu ständig wechselndem Verhalten zwingt. Es gibt keine starre Formel, was ich zu tun habe, wie die Abwehr abläuft.

Merken Sie schon, wie sehr Sie mit einstudierten „Tricks" aufgeschmissen sind?

Je besser Sie beobachten können, um so besser, um so geschickter werden Sie später reagieren. Die meisten Menschen verlassen sich auf das geschriebene oder gesprochene Wort. Aber im Kampf, im Ernstfall, ist man auf das Auge angewiesen. Je eher Sie das begreifen, um so schneller werden Sie Veränderungen erkennen und sich entsprechend verhalten. Der Asiate ist uns hierin voraus. Im japanischen Unterricht wird kaum gesprochen oder erklärt. Der Schüler ist gezwungen, mit stets wachen Augen die gezeigten Bewegungen zu erfassen. Je aufmerksamer er beobachten kann, desto größer ist sein Gewinn, desto rascher sein Vorankommen.

Karate ist eine Kunst, die nur in Verbindung mit Menschen praktiziert wird. Menschen sind keine toten Gegenstände.

Eine Lehrmethode, die sich auf die Theorie, auf das Wort — also auf das Tote verlegt, kann keinen Schüler auf die Dauer voranbringen. Der unmittelbarste Unterricht ist hier der beste. Ein Buch kann nur andeuten; erst die ständige Anschauung entwickelt Ihr Empfinden für blitzschnelle Wechsel der Situationen. Verlassen Sie sich deshalb nicht auf das geschriebene Wort, auf die Schilderung der Techniken. Sicher, es sind notwendige Hilfen und Stützen. Aber Sie dürfen Lesen und Üben nicht voneinander trennen. Der Text, der in diesem ersten Teil des Lehrbuches noch überwiegt, ist eine Konzession an die abendländische Auffassung vom Lernen. Ich muß Sie dahin führen, daß Sie Ihr Auge schulen, daß Sie beobachten und betrachten lernen. Jede sichere Reaktion setzt gute Beobachtungsgabe voraus. Das wissen Sie so gut wie ich.

Studieren Sie deshalb besonders eingehend die Bilder und lernen Sie, aus ihnen alles, alles zu entnehmen. In den späteren Folgen werden nicht mehr wie jetzt die Bilder erklärt, sondern dazwischenliegende Bewegungen, die nur der Film aufzeigen könnte. Dieser Schritt setzt aber voraus, daß Sie möglichst schnell dahin gelangen, Bilder lesen zu können, aus Bildern alles Wissenswerte zu entnehmen, durch das eingehende Studium der Bilder die Grundlage für eine spätere genaue Beobachtung eventueller Angreifer zu gewinnen. Denn eins ergibt das andere. Die Bildbetrachtung schärft Ihren Blick für Wesentliches, öffnet Ihnen die Augen und zwingt Sie zu scharfsinnigen Kombinationen.

Nur wenn die Karatepsychologie eine glückliche Ehe mit der Karatetechnik eingeht, entwickelt die Kunst höchste Wirksamkeit. Beobachten und Abschätzen eines Gegners ist ebenso wichtig wie das Beherrschen der Abwehren. Und auf diesem Sektor ist etwas Menschenkenntnis erforderlich — sonst bleibt Ihr Karate steril.

5. **Kokútsu-Tachí** (Ko-kú-zu Da-tschí)

Wir schlagen nun bereits eine schnellere Gangart ein, und ich erkläre zu den Zeichnungen und Fußskizzen:

Die Fersen sind etwa zwei Schulterbreiten voneinander entfernt und stehen auf gleicher Höhe. Am besten gehen Sie von Kíba-Tachí aus, drehen den rechten Fuß um 90 Grad und nehmen den Blick nach rechts. Bitte nicht den Oberkörper zu stark drehen! Die Schultern bleiben annähernd über der Verbindungslinie der beiden Fersen. Das Gewicht wird nun völlig auf den linken Fuß verlagert, so daß etwa $^2/_3$ des Gewichtes auf dem linken, $^1/_3$ auf dem rechten Fuß ruht. Der linke Oberschenkel steht in einem Winkel von 90 Grad zum Körper. Wenn Sie einen Stab unter die linke Achsel klemmen, so muß der Körper bis zur Hüfte hinunter fest daran anliegen — Sie müssen sich also unbedingt gerade halten und bei der Gewichtsverlagerung eine Parallelverschiebung des Oberkörpers vornehmen. Das rechte, entlastete Bein soll nicht

KOKUTSU-TACHI

durchgedrückt sein. Der linke Fuß bleibt, noch von Kíba-Tachí her, etwas einwärts gestellt. Achten Sie sehr darauf, daß der Körper sich nicht nach vorn oder zur linken Seite neigt.

Auch diese Stellung soll sehr tief sein. Je mehr Sie die Hüften senken, um so stärker beugen Sie dabei das rechte Knie. Bei weiter Schrittstellung ist das Hinuntergehen anfangs sehr schmerzhaft und anstrengend. Versuchen

Sie gelegentlich, einmal vom normalen Stand aus durch einen leichten, federnden Sprung die tiefstmögliche Stellung einzunehmen. Nur für eine Sekunde.

Für die hier gelehrte Shotokan-Technik (Schó-to-kan) des Karate ist die tiefe Stellung charakteristisch. Ich kann bei dieser Gelegenheit kurz bemerken, daß Karate in Japan nach drei verschiedenen Systemen oder besser Schulen gelehrt wird: Shotokan, Goju Ryu (Gó-dscho Rjú und Wado Ryu (Uá-do Rjú). Die Shotokan-Technik ist die bekannteste. Die Unterschiede zwischen den einzelnen Schulen sind nicht sehr groß. Kleine Abweichungen gibt es im übrigen auch an den verschiedenen Shotokan-Schulen. Sollten Sie später einmal die Gelegenheit und das Glück haben, unter einem japanischen Meister zu trainieren, so lassen Sie sich nicht irritieren. Die große Linie ist überall die gleiche. Aber jeder Japaner, den ich bis heute kennenlernte, jedes Lehrbuch „von drüben" zeigt kleine Varianten. Unbedeutend für den Fortgeschrittenen, unwesentlich im Grunde für die Praxis. Meist sind es nur die Namen, die verschieden sind. Der Japaner kümmert sich nämlich um die korrekten Bezeichnungen herzlich wenig.

Die drei bis jetzt gezeigten eigentlichen Kampfstellungen — Kíba-Tachí, Zenkútsu-Tachí und Kokútsu-Tachí lassen sich durch kleine Gewichtsverlagerungen und Drehungen untereinander austauschen. Probieren Sie es einmal: von Kíba-Tachí zu Kokútsu-Tachí oder Zenkútsu-Tachí, von Zenkútsu-Tachí zu Kokútsu-Tachí oder Kíba-Tachí. Prägen Sie sich die Unterschiede gut ein; je weniger Sie später nachschlagen müssen, um so bequemer für Sie.

Die Japaner kennen noch eine Reihe weiterer Stellungen, die jedoch so selten vorkommen, daß wir auf sie verzichten dürfen. Dieses Buch soll ja kein Leitfaden für Japaner werden, die in die letzten Geheimnisse eingeführt werden möchten. Eine Stellung aber wollen wir uns noch merken, auf die ich später noch zurückkommen muß:

6. Néko-Ashi-Tachí (Né-ko A-schi Da-tschí)

Wir gehen aus von Kokútsu-Tachí, rücken den belasteten linken Fuß dicht an den rechten heran und entlasten den

NEKO-ASHI-TACHI

NEKO-ASHI-TACHI

rechten Fuß soweit, daß er völlig locker pendeln kann und lediglich mit dem Fußballen leicht den Boden berührt.

Der Oberkörper bleibt auch hier wieder völlig senkrecht und gerade. Das Gewicht ruht auf dem linken Bein. Die Fersen beider Füße sind etwa zwei Faustbreiten voneinander entfernt, die Fußachsen bilden einen Winkel von 45 Grad. Das linke Knie ist nicht mehr nach außen gedrückt, sondern nach innen, also nach rechts, eingewinkelt.

Néko-Áshi-Tachí legen wir zunächst auf Eis. Die anderen Stellungen aber müssen nun geübt werden, bevor wir den nächsten Abschnitt beginnen. Nehmen Sie es nicht so leicht, Unterlassungssünden rächen sich bekanntlich.

Besitzen Sie keinen großen Spiegel, so versuchen Sie es mit der Spiegelung in der Fensterscheibe oder mit dem Schlagschatten einer Stehlampe, der seitlich von Ihnen auf die Wand fällt. Weitere Hilfsmittel sind Markierungsstreifen oder Kreidestriche auf dem Fußboden. Üben Sie zunächst jede Stellung einzeln, abwechselnd rechts und links. Korrigieren Sie sich bis in die kleinste Einzelheit — aber machen Sie Ihren Blick vom Boden frei! Später verbinden Sie die Stellungen untereinander, solange, bis Sie ganz sicher darin sind und ohne große Korrektur in Sekundenschnelle den gewünschten Stand mit maximaler Festigkeit einnehmen können. Im Laufe der Zeit schmerzen dann die Muskeln nicht mehr, wenn Sie mit dem Körper tief, tief hinuntergehen. Und das ist sehr wichtig. Später werden Sie merken, wozu diese ungewohnte Muskelspannung gut ist: der Körper wird zu einer gespannten Feder, die ihre Schnellkraft blitzartig abgeben kann. Und

wie eine Feder nicht allzulange im gespannten Zustand belassen werden soll, so machen Sie beim Üben aus diesen Stellungen keinen Dauerzustand. Im Karate werden die aufgezeigten Positionen immer nur vorübergehend bezogen. Karate ist ein ständiger Wechsel von Anspannung und Lockerung, es gibt keine Verkrampfungen und keine Einseitigkeit. Da aber die größte Wirksamkeit aller Paraden und Angriffe aus den drei Hauptstellungen heraus erfolgt, habe ich mich so ausführlich darüber ausgelassen und hoffe, daß Sie dies gemerkt haben und Ihre Folgerungen ziehen können.

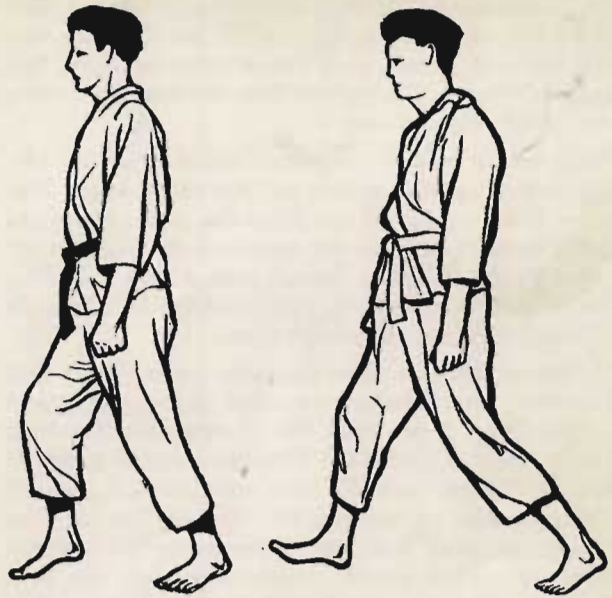
Die Gehschule

[Arukú (A-ru-kú), Shíntai (Schín-ta-i)]

Als ich zum erstenmal einen Japaner „karatemäßig" vorgleiten sah, sperrte ich Mund und Nase auf. Ich nahm mir vor, eines Tages auch einmal mit dieser unheimlichen Geschwindigkeit starten zu können, brauchte aber sehr lange, bis ich hinter das Geheimnis kam.

Wir gehen normalerweise mit der Ferse vor; sobald sie den Boden berührt, rollt der Fuß nach vorne ab. Eine Ausnahme machen wir, wenn wir sehr schnell laufen: dann berührt nur der Fußballen den Boden.

Der Schritt im Karate ist seltsam-ungewohnt: der Fuß gleitet dicht über dem Boden hinweg (ohne ihn zu berühren) nach vorn und setzt mit Zehen und Fußballen auf. Der Körper macht die Bewegung mit, das heißt, der Schwerpunkt liegt — ganz gleich in welcher Phase sich



RICHTIG FALSCH

VORSETZEN DES FUSSES

die Füße befinden, stets in der Mitte zwischen beiden Füßen. Es wäre zum Beispiel falsch, nur das Bein vorzusetzen und danach den Körper vorzuschieben. Mit anderen Worten: Körper und Bein wandern gleichzeitig vor, zurück oder zur Seite.

Probieren wir einmal: Ausgangsstellung Heisóku-Tachí. Mit dem linken Fuß gleiten wir vor und nehmen Zenkútsu-Tachí ein. Sobald der Ballen des linken Fußes den Boden berührt, spannen wir ganz kurz die Muskeln an: linkes Knie nach außen biegen, rechtes Bein so kräftig wie möglich durchdrücken. Auf diese Weise haben wir unverzüglich einen ganz festen Stand.

Sie dürfen sich erst dann zufrieden geben, wenn kein Körperteil, kein Muskel nachzittert. Achten Sie einmal auf Ihr linkes Knie: wenn Sie es ganz nach Vorschrift machen, steht es gleich beim Aufsetzen des Fußes lotrecht über den Zehen. Lesen Sie bitte nochmals nach, was bei Zenkútsu alles zu beachten ist. Ein schrittweises Verbessern ist dem Anfänger selbstverständlich erlaubt. Aber wir wollen schnell vorankommen und uns doch bemühen, die kleinen Fehler möglichst bald abzustellen. Versuchen Sie bitte, beim Aufsetzen des Fußes den Boden zu schonen. Wenn im Schrank das Porzellan oder die Gläser klirren, so stimmt etwas nicht.

Es ist ein Unterschied, ob Sie in aller Ruhe Zenkútsu-Tachí einnehmen können oder in blitzartigem Vorgleiten zu dieser Stellung kommen. Denken Sie bereits jetzt daran, daß Sie einem lauernden Gegner nur mit einem katzenartigen Vorgleiten überraschend nahe kommen können. Die Schnelligkeit wächst von Mal zu Mal. Üben Sie den Schritt rechts und auch links. Erst langsam, wobei Sie auf das Mitgehen des Körpers achten. Später immer schneller. Stellen Sie in der Endstellung (Zenkútsu-Tachí) mehr als drei Fehler fest, dann ist das Tempo schon zu rasch.

Nun versuchen wir dasselbe im Zurückgehen. Ein neuer Schwierigkeitsgrad tritt dabei nicht auf. Wohl aber eine für uns interessante weitere Folgerung: soll der vorgestellte Fuß zurückgeführt werden, daß nun das rechte Bein vorn steht, so erkennen Sie eine leichte Kurvenbewegung, verursacht durch das Heranführen des linken Fußes an das rechte Bein. Damit ist der große Schritt bereits erklärt.

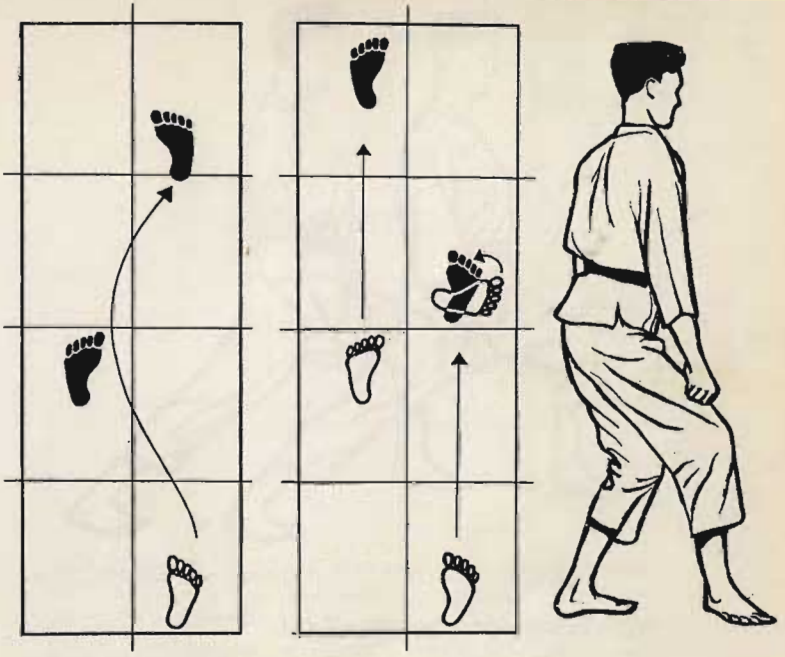
Der große Vorwärtsschritt ist genauso: Ausgangsstellung Zenkútsu, linker Fuß vorne. Wir ziehen den rechten Fuß an den linken und gleiten zügig weiter voran, ohne in dieser Bewegung an einem Punkt abzustoppen. Die Endstellung ist wiederum Zenkútsu, nur steht diesmal der andere Fuß vorne.

Während der Schrittbewegung dürfen Sie sich nicht aufrichten, wenn der vorgleitende Fuß den vorderen Fuß passiert. Bleiben Sie in der tiefen Stellung. Denken Sie sich eine ganz niedrige Decke, an die Sie mit dem Kopf stoßen, sobald Sie sich aufrichten. Anfänger schaukeln bei ihren Schritten auf und nieder. Lassen Sie diesen Fehler gar nicht erst einreißen.

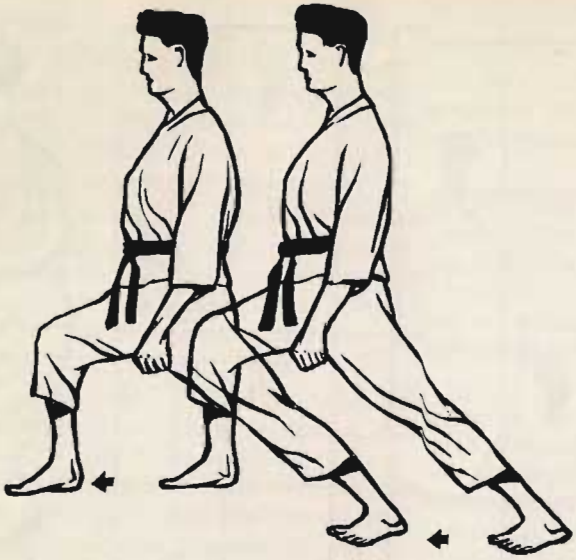
Das nach außen gedrückte Knie geht in die Normallage zurück, sobald der vorgleitende Fuß auf gleiche Höhe kommt. Setzt der vorgleitende Fuß auf, so strafft es sich augenblicklich und ist völlig durchgedrückt.

Doppelschritt in Zenkútsu-Tachí

Um einen großen Abstand schnell zu verringern, benutzen wir den Doppelschritt. Der hintere Fuß wird, wie es die Zeichnung zeigt, bei beiderseits gebeugten Knien etwas vor den vorderen Fuß gesetzt. Der vordere Fuß rückt einen Schritt vor, so daß die gleiche Stellung, um einen Schrittabstand verschoben, erreicht wird. Stand bei Beginn das linke Bein vorne, so steht es auch am Ende der Schrittbewegung vorn. Die Hüften bleiben in der gleichen Lage, die Füße gleiten dicht über dem Boden weg. Achten Sie darauf, daß Sie die genaue Richtung beibehalten und nicht seitwärts abkommen.



ZENKUTSU-TACHI:
GROSSER VORWÄRTSSCHRITT DOPPELSCHRITT



GLEITEN IN ZENKUTSU-TACHI

Gleitbewegung in Zenkútsu-Tachí

Werden Sie schlau aus der Zeichnung? Es ist die kurze Gleitbewegung, die im Gegensatz zum Schritt lediglich eine Parallelverschiebung bezweckt, um einen geringen Distanzunterschied schnell zu beheben. Die Spannung des zurückstehenden Beines nützen wir aus, um den Körper und den vorgestellten Fuß rasch zehn bis dreißig Zentimeter nach vorn zu schieben. Der hintere Fuß rückt fast gleichzeitig mit. Sollte zum Beispiel der Abstand vom Gegner oder Partner um ein Geringes zu groß sein, so können wir getrost auf den immerhin ein wenig verzögernden Schritt verzichten; die Gleitbewegung ist die schnellste Bewegung, die überhaupt möglich ist. Ein bißchen Übung. Es ist nicht so schwer, wie es anfangs scheint.

Versuchen Sie gleich ein paar Kombinationen: Vorgleiten zu Zenkútsu, unmittelbar darauf Gleitbewegung. Großer Schritt aus Zenkútsu, Gleitbewegung.
Nun umgekehrt: Gleitbewegung, großer Schritt. Die Übergänge müssen ganz mühelos und flüssig sein, ehe Sie weitergehen.

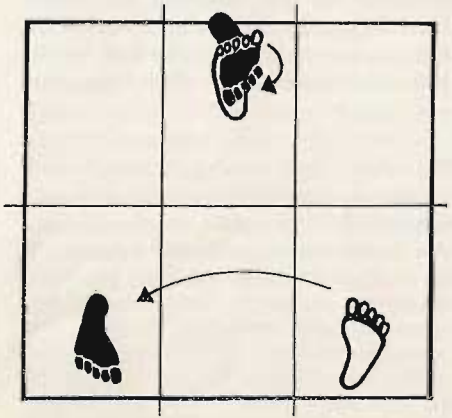
Ich weiß, es ist grausam, so viele Begriffe in Bewegungen umsetzen zu müssen. Machen Sie eine Pause, erholen Sie sich.

Wendung in Zenkútsu-Tachí

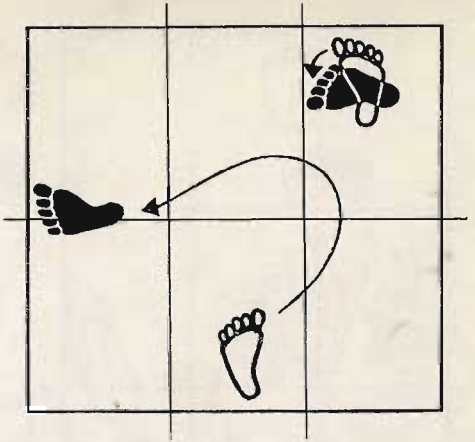
Kann vorkommen und kommt vor. Die Wendung ist ziemlich einfach: wir drehen auf der Sohle, genauer ge-

sagt auf dem Fußballen des vorderen Fußes um 180 Grad und rücken den hinteren Fuß um zwei Schulterbreiten seitwärts, so daß wieder der normale Zwischenraum von einer Schulterbreite besteht.

Zum leichteren Erlernen empfiehlt es sich, anfangs den hinteren Fuß an den vorderen heranzuziehen und ihn

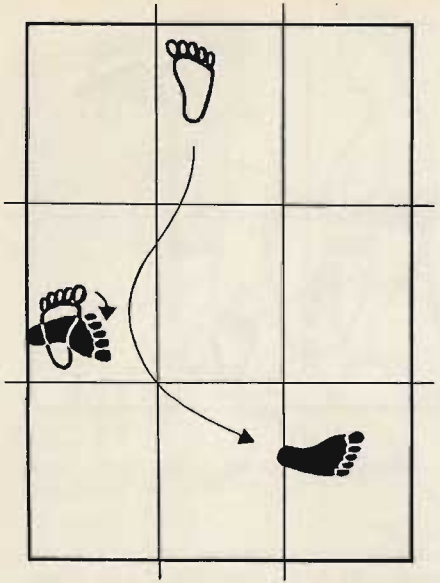


KEHRTWENDUNG IN ZENKUTSU-TACHI



LINKSWENDUNG UM 90° IN ZENKUTSU-TACHI

nach erfolgter Wendung vorzusetzen — gerade so, als würden wir aus Heisóku-Tachí zu Zenkútsu-Tachí übergehen. Je weniger Schwierigkeit Ihnen das Gleichgewichthalten bereitet, um so weniger rücken Sie später den hinteren Fuß bei. Auf der Skizze erkennen Sie aber noch den leichten Einwärtsbogen, der die Wendung eleganter macht als das einfache, gerade Seitwärtsrücken des Fußes.



RECHTSWENDUNG UM 90° IN ZENKUTSU-TACHI

Die Wendung wird kraftvoll und schnell, wenn Sie mit dem Aufsetzen des Fußes die Muskeln anspannen und das hintere Bein stark durchdrücken. Stehen Sie anfangs in Zenkútsu rechts, dann ist die Endstellung Zenkútsu links. Um die Wendung geschmeidig zu machen, bleibt der zur Seite gleitende Fuß dicht am Boden – aber ohne zu schleifen!

Halbe Wendungen (rechts- und linksum): Angenommen, der rechte Fuß steht vorn. Bei linksum ziehe ich den linken Fuß etwas an den rechten heran, drehe dann auf dem Ballen des rechten Fußes und stelle den linken Fuß vor. Bei rechtsum nehme ich den vorderen Fuß etwas zurück, drehe auf dem Ballen des linken Fußes und stelle den rechten Fuß vor. (Befindet sich der linke Fuß vorne, müssen Sie für links rechts und für rechts links einsetzen.)

Mit Ausrufezeichen

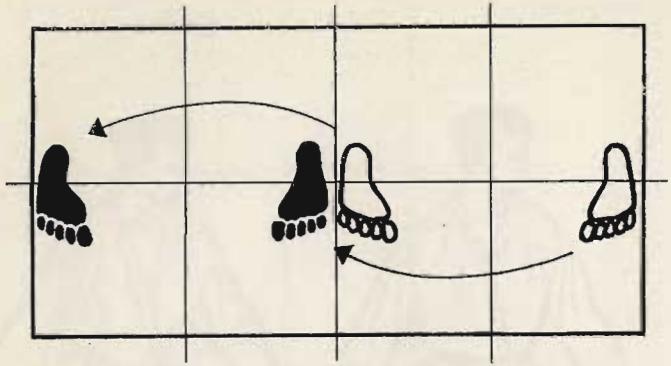
Diese detaillierten Erklärungen sind äußerst langweilig und vielleicht enttäuschend für Sie. Ich würde sie Ihnen gerne ersparen. Aber dann wäre ich ein sehr schlechter Lehrer. Daß Sie sich eifrig übend durch diesen trockenen Stoff hindurchfressen, erspart mir später unzählige Randbemerkungen. Nehmen Sie sich aber Zeit und versuchen Sie nicht, das ganze Pensum auf einmal zu verdauen. Sie sind kein Japaner. Setzen Sie ruhig einmal aus. Nehmen Sie sich nicht zuviel vor. Gehen Sie aber erst dann weiter, wenn das Vorhergehende verstanden ist, das heißt, wenn Sie nicht mehr nach jeder Bewegung nachlesen müssen!

Bewegungen und Wendungen in Kíba-Tachí

Will ich nach rechts rücken, so bringe ich den linken Fuß dicht rechts neben den rechten – vor dem Bein hinweg – und setze den rechten Fuß anschließend um zwei Schulterbreiten nach rechts. Bei einem Schritt nach links ist es genau umgekehrt. Obwohl die Bewegung einfach und unmißverständlich ist, möchte ich auf eine Sonderheit hinweisen: wie schon im Zenkútsu beschrieben, werden auch hier die Beine nicht gestreckt: wir bleiben in der sehr tiefen Stellung. Gehe ich nach rechts, so werden die Muskeln stark angespannt, wenn der rechte Fuß den Boden berührt. Auf diese Weise habe ich sofort einen festen Stand und brauche nicht nach- oder auszupendeln. (Wir haben ja gelernt, daß der Körper genau senkrecht zwischen beiden Füßen bleiben muß; und diese Stellung müssen wir bei einem Seitwärtsschritt so rasch es geht wieder einnehmen – ohne hin- und herzuwackeln.) Habe ich einen sicheren Stand, so kann ich die Muskeln wieder entspannen. Das Anspannen der Muskeln ist ganz ganz kurz und für andere gar nicht wahrnehmbar. Es hilft mir, die Lageveränderung ohne Gleichgewichtsverlust denkbar schnell und mühelos durchzuführen. Bei Ihnen wird diese Seitwärtsbewegung anfangs noch sehr steif und plump sein. Freuen Sie sich, daß Sie kein Supermensch sind und auf diese Art etwas lernen können: schnell, elastisch und

AUSGANGS- UND ENDSTELLUNG

ÜBERSETZEN

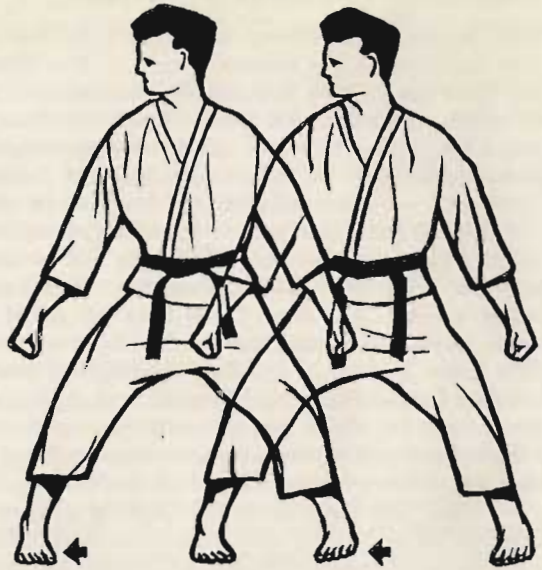


SEITWÄRTSSCHRITT IN KIBA-TACHI

balancesicher zu werden. Der Fuß berührt während des Seitwärtsgleitens zwar nicht den Boden, schwebt aber ganz dicht darüber hinweg. Der Körper ist in jeder Phase in der Mitte zwischen beiden Füßen, das heißt, er wandert gleichmäßig im Tempo des Seitwärtsschrittes mit.

Gleitbewegung:

Auch in Kíba-Tachí gibt es die Gleitbewegung: beide Füße schieben sich gleichzeitig ein Stück zur Seite, elastisch, weich. Der Körper folgt ohne sichtliches Ruk-



GLEITEN IN KIBA-TACHI

ken; er pendelt und schwankt nicht dabei. Wenn der Schritt zur Seite mich nicht nahe genug an den Gegner geführt hat, kann ich durch die Gleitbewegung nachhelfen. Üben Sie bitte solche Kombinationen.

Betrachten Sie alle Bewegungen auch vom Gesichtspunkt des Ausweichens! Oft ist es möglich, statt einer Abwehr auf die Stellungsänderung zurückzugreifen.

Wendung:

Die Wendung in Kíba-Tachí ist selten. Ich muß dabei wissen, ob ich weiter nach links oder weiter nach rechts damit kommen will, denn ich bleibe und wende nicht auf dem Fleck.

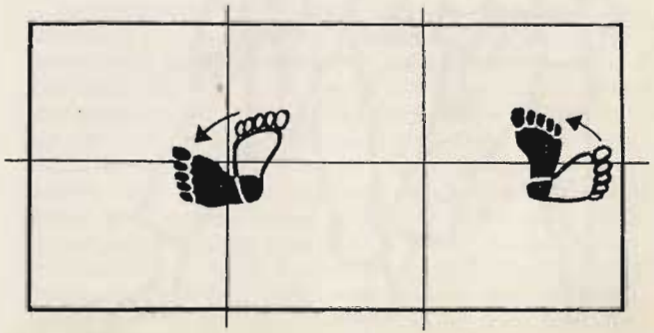
Nehmen wir an, Sie möchten sich um 180 Grad drehen und dabei weiter nach rechts rücken: setzen Sie Ihren linken Fuß mit einer schnellen, geschmeidigen Bewegung an Ihren rechten Fuß, drehen Sie sich rechts herum auf dem Fußballen des rechten Fußes und stellen Sie, den Schwung der Wendung ausnutzend, den linken Fuß wieder zwei Schulterbreiten nach links. Sorgen Sie für einen unbedingt festen Stand im Augenblick des Aufsetzens.

Wenn Sie diese Wendung ohne Balanceschwierigkeiten ausführen können, haben Sie alle Voraussetzungen für einen guten, sicheren Stand.

Bewegungen und Wendungen in Kokútsu-Tachí

Am leichtesten ist die Wendung. Angenommen, Sie stehen in Kokútsu-Tachí und der rechte Fuß zeigt nach rechts.

Verlagern Sie jetzt Ihr Gewicht ebenfalls nach rechts, drehen Sie beide Füße auf den Fersen um 90 Grad nach links und nehmen Sie den Kopf gleichzeitig nach links. Kontrollieren Sie anschließend die Stellung. Der Oberkörper zeigt immer noch nach vorn, er hat sich nur ganz leicht mitgedreht. Lediglich Kopf und Hüften zeigen eine betonte Drehbewegung.



WENDUNG IN KOKUTSU-TACHI

Der Schritt:

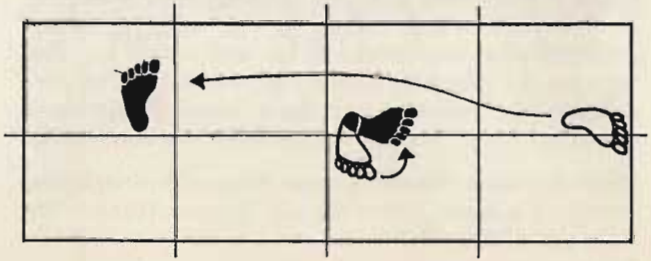
Der Schritt vorwärts oder zurück bringt eine volle 180-Grad-Drehung des Körpers. Wie die Füße gestellt werden, ersehen Sie aus der Skizze. Je stärker Sie das Knie des zurückstehenden Fußes nach außen drücken, desto leichter gelingt Ihnen ein schneller, elastischer Schritt. Lassen Sie während der Bewegung die Knie gebeugt, bleiben Sie unbedingt auf der vorgezeichneten Linie der Skizze, lassen Sie Ihre Schultern stets parallel zu dieser Linie stehen.

SCHRITT IN KOKUTSU-TACHI

Im Anfang wird Ihnen die Gewichtsverlagerung Kummer machen; allzu schwierig ist es aber nicht: wenn Sie gemerkt haben, daß Ihr Körpergewicht immer auf dem zurückstehenden Fuß ruhen muß, hört das Nachpendeln bald auf.

Gleitbewegung:

Die Gleitbewegung in Kokútsu-Táchí finden wir nur beim Zurückweichen. Die Beine bleiben gebeugt, der ganze Körper gleitet leicht und aufrecht zurück – mit



dem Fuß des Standbeins (dem am meisten belasteten Bein) beginnend. Kombinationen – Schritt, Gleiten oder Wendung, Gleiten, Schritt – sind möglich und sollten auch geübt werden.

Halleluja

Jetzt haben wir Grund zu feiern. Das langweiligste Kapitel des Buches liegt hinter uns. Da alle Stellungen und Bewegungen sehr ausführlich erklärt wurden, können Sie es fortan als Nachschlagewerk betrachten. Mehr ist es nicht. Wichtig zwar, aber ohne Reiz — solange der Sinn nebelhaft verborgen liegt.

Daß Stellungen und Bewegungen eine Grundlage bilden, ist jedem verständlich. Daß man ihnen etwas Besonderes abgewinnen kann, erscheint dem Anfänger witzlos. Aber alles, was nun folgt, setzt das Beherrschen des Vorangegangenen voraus.

Alle Abwehren, alle Angriffe sind im Karate wenig wirksam, wenn sie nicht peinlich genau auf Stellung und Bewegung abgestimmt werden. Das klingt gewiß übertrieben. Denken Sie sich indessen einen starken leistungsfähigen Motor auf einem vernachlässigten Chassis. Ausgeleierte Lager, falscher Radstand, zu schwache Federung. Sie verstehen schon? Oder setzen wir einen jungen Mann von der Baustelle weg an eine Schreibmaschine. Gewiß, er kann nach kurzer Zeit einen Brief tippen. Wird aber weder die Schnelligkeit einer im Zehnfingersystem ausgebildeten Schreibkraft erlangen noch das fehlerfreie, ausgewogene Schriftbild, den gleichmäßigen Anschlag, die Sicherheit im pausenlosen Diktat — womöglich noch über das Tonband der Stenorette.

Alle Vergleiche hinken etwas, das gestehe ich gerne ein. Aber sie kommen der Wirklichkeit oft sehr nahe. So auch hier. Wir können und dürfen nicht vergessen, daß Karate von allen Anfängern eine Umstellung verlangt, daß keine Ähnlichkeiten mit europäischen Sportarten bestehen, daß jede Voreingenommenheit den Weg verbauen kann. Niemand zwingt Sie, den Übungsstoff in zwei Wochen durchzuackern. Ein berühmter Judoclub läßt die Anfänger ein halbes Jahr lang nur Fallübungen machen. Keine Würfe, keine sonstigen „Rosinen aus dem Kuchen". Diese unerbittliche Konsequenz — auf Halbheiten zu verzichten — ist bereits Auslese: die Strohfeuer sind nach wenigen Wochen niedergebrannt. Wer weiter dabei bleibt, verspricht ein guter Judoka zu werden. Der beste Weg zum Erfolg ist der Erfolg. Ich möchte Ihnen Mut machen, Ihnen beweisen, daß Sie bereits einige Sprossen auf der Leiter hochgeklettert sind. Jetzt krabbeln Sie nicht wieder hinab, denn nach einem vermeintlichen Ausruhen müßten Sie von neuem beginnen, wenn Sie wieder unten stehen. Überlegen Sie einmal selbst, was Sie bis heute schon gelernt haben. Nur ein Snob könnte sagen: „Längst jewußt. Erklären Se mir lieber, wie man einen auf zwanzig Meter Distanz fertigmacht." Bitte sehr: mieten Sie sich einen Karatemann. Sie können sich dann ins Gras setzen und eine Zigarette rauchen. In zwanzig Meter Abstand.

Die Faust als Waffe

Die Faust ist die Hauptwaffe im Karate. Dennoch besteht kein Zusammenhang mit dem Boxen. Im Gegenteil: für einen Boxer ist die Umstellung denkbar schwer:

Unser Schlag kommt nicht aus der Schulter, sondern aus der Hüfte. Um das Gleichgewicht zu wahren, macht der eine Arm eine Gegenbewegung, er geht zurück, während der andere vorstößt. Trifft ein Boxer daneben, so gerät er etwas aus dem Gleichgewicht. Der Laie schießt sogar kopfüber nach vorn, wenn er das Ziel verfehlt.

Ob wir treffen oder ins Leere schlagen — das Gleichgewicht bleibt in jedem Fall gewahrt. Dunkel ist der Rede Sinn, deshalb hinein in die Praxis!

Vorübung

Ausgangsstellung Heisóku-Tachí oder Hachíji-Tachí. Wir schlagen abwechselnd mit der rechten und mit der linken Faust.

Die geschlossene rechte Faust, Handrücken nach unten, Daumen gut abgewinkelt über die Finger gelegt, ruht zunächst auf dem Hüftknochen. Nehmen Sie die Faust so weit nach hinten, daß der gewinkelte Arm keinen Kontakt mehr mit dem Oberkörper hat. Biegen Sie den rechten Arm so weit es geht nach links, auf die Wirbelsäule zu. Erst durch dieses Zurückbiegen zeigt er parallel zu Ihrer Blickrichtung. Merken Sie sich bitte genau, wo Ihre Faust aufzuliegen hat. Das wird später seltsamerweise

AUSHOLEN ZU SEIKEN-CHOKU-TSUKI

sehr schnell wieder vergessen. Die Faust gehört nur an diese Stelle — dicht am oberen Beckenrand aufliegend. Und der Ellbogen ist so weit wie möglich zum Rücken abgewinkelt. Lesen Sie das fünfmal durch und üben Sie es fünfzigmal. Rechts und links. Entspannen Sie sich dabei, lassen Sie die Schultern locker herabhängen. Legen Sie den Daumen fest auf und winkeln Sie ihn gut ab: so ist er am besten vor Verletzungen geschützt. Unterarm und Handrücken bilden eine gerade Ebene.

Das Idealbild der geschlossenen Faust ist der rechte Winkel zwischen Handrücken und abgebogenen Fingern. Sie sehen es auf der Zeichnung. Weinen Sie nicht, wenn Sie es nicht hinbekommen; nicht jede Faust bringt diese Vorzugsgabe mit.

Die andere Hand: locker ausgestreckt zeigen Arm und Hand nach vorn. Die Handfläche der linken Hand zeigt zum Boden.

Die große Hürde

Sie wären ein Wunderknabe, wenn Sie es auf Anhieb fertigbrächten: zu schlagen, ohne daß die Schulter mitgeht. Normalerweise verschiebt sich die Schulterlinie bei jedem Schlag (wir sagen ab jetzt Stoß, denn es gibt im Karate eine Stoß- und eine Schlagtechnik). Stoße ich rechts, so geht die rechte Schulter vor; stoße ich links, so drückt die linke Schulter nach. Das ist anscheinend ganz logisch. Leider jedoch für uns unbrauchbar. Stoßen, und die Schulter unbeweglich dabei lassen, bringt Sie unter Garantie zur Verzweiflung. Lassen Sie zu Beginn um Himmels willen die Kraft aus dem Spiel — sonst wird's noch schlimmer!

SCHULTERHALTUNG BEI SEIKEN-CHOKU-TSUKI

RICHTIG FALSCH

Es gibt eine einfache Kontrolle, um — sogar ohne Spiegel — festzustellen, ob Sie die Schulter ruhig halten: Sie lassen die Faust nach dem Schlag vorne und halten die andere Faust daneben. Wirkt der eine Arm jetzt kürzer, dann steht die Schulter des anderen Arms zu weit vor. Eine andere Probe ist brutal: Sie stellen sich vor eine Mauer und halten beide Hände gestreckt nach vorn, etwa 1 Zentimeter von der Wand entfernt. Dann nehmen Sie die eine Faust zur Hüfte und stoßen aus der Hüfte heraus zu. Für Anfänger nicht zu empfehlen, da eine Mauer nicht nachgibt. Fortgeschrittene brauchen keine Angst zu haben: ihre Faust hält genau einen Zentimeter vor der Mauer, da sie die Schulter nicht vorschieben.

Sollten Sie es fertigbringen, bei jedem Faustst oß — auch aus anderen Stellungen heraus — die Schulter gerade zu lassen, so spende ich Ihnen ein hohes Lob. Stellung und Faustst oß zeigen jedem Karatemeister auf den ersten Blick, wie weit ein Schüler vorangekommen ist. Bescheinigt Ihnen ein Meister, daß Sie eine gute Stellung und einen einwandfreien Faustst oß haben, so bedeutet das nicht weniger, als daß Sie zu den Fortgeschrittenen zählen und ohne Schwierigkeit einen sehr guten Ausbildungsstand erreichen werden.

Gerade deshalb beschäftigen wir uns so eingehend mit der Vorstufe, die eigentlich gar keine Vorstufe ist, sondern die Grundlage des wirkungsvollen Karate. Sie lernen bald eine Menge andere und für Sie ganz gewiß interessantere Techniken kennen. Sie werden Ihnen weit mehr liegen und Sie zu der Überzeugung bringen, daß Sie mehr damit anfangen können als mit der Faust. Diesem Trugschluß verfallen alle Anfänger ohne Ausnahme. Erst viel später erkennen Sie, daß die Faust — wenn sie richtig und gänzlich fehlerfrei eingesetzt wird, allen sonstigen Schlag-, Stoß- und Fußtechniken überlegen ist.

Die Atmung

Der Schwerpunkt unseres Körpers liegt unterhalb des Nabels. Der Japaner bezeichnet diese Region mit Tanden oder Hara. Die Kraft aus der Mitte, die Bedeutung des Hara, spielt im japanischen Leben eine große Rolle. Ohne näher hierauf einzugehen, wollen wir festhalten, daß im Karate, im Judo und in allen anderen Künsten das Hara eine wichtige Bedeutung hat. Es ist das Strahlungszentrum aller Kraftentfaltung; eine für den Europäer seltsam anmutende Behauptung. Ich weiß auch nicht, ob Sie bereits jetzt den Schlüssel zu dieser Erkenntnis finden. Aber je länger Sie sich mit Karate beschäftigen, um so zwangsläufiger stoßen Sie darauf.

Gewiß haben Sie schon von der Zwerchfellatmung gehört: beim Einatmen ziehen Sie den Bauch ein, beim Ausatmen wölben Sie ihn vor. Diese Atmung benützen wir beim Stoß.

Faust zur Hüfte: Einatmen.

Vorschnellen der Faust: Ausatmen. Das Ausatmen ist kurz, explosionsartig. Es entsteht ein schwach hörbarer Laut dabei.

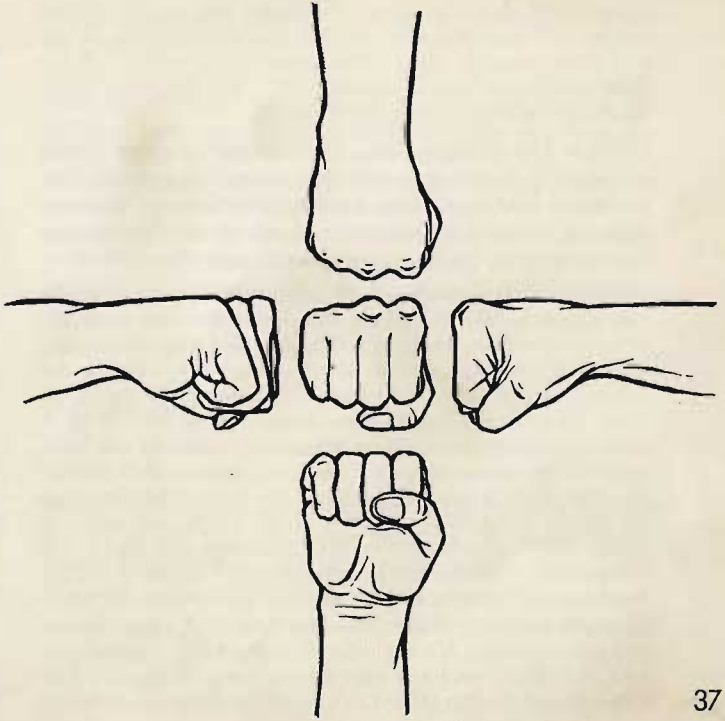
(Man kann diesen Laut verstärken — bis zum erschreckend gefährlich klingenden Kampfruf, der den Angreifer für eine Sekunde lähmt oder ihn zurückfahren läßt. Allzu viel jedoch ist ungesund, und ich habe immer ein peinliches Gefühl, wenn Kämpfer laut brüllend aufeinanderstoßen. Im rechten Augenblick kann solch ein Schreckruf allerdings Wunder wirken. Er ist nicht zu verwechseln mit dem Kiai, der eine besondere Schulung voraussetzt und den nur einzelne Japaner beherrschen.)

Beim Ausatmen während des Stoßes wird nur ein Teil der Luft ausgestoßen. Die übrige Luft wird nach unten gepreßt und strafft die Bauchdecke. Während des Stoßes werden sämtliche Muskeln — von den Beinen bis zu den Armen — für den Bruchteil einer Sekunde angespannt. Das verleiht dem Stoß eine unheimliche Dynamik. Nach einiger Übung werden Sie leicht die Rolle des Hara dabei feststellen können. Vergessen Sie nie, sofort die Muskeln wieder zu entspannen.

Das Einfachste sollte eine lockere Haltung sein. Seltsamerweise führt der gute Wille meist zum Gegenteil. Macht des Schicksals. Ausgleichende Gerechtigkeit: allmählich schleift sich alles Verkrampfte wieder ab.

Die Haltung der Faust

Der vordere Teil der Faust trifft beim Boxstoß gewöhnlich mit einer Fläche von fünf mal acht, also mit vierzig Quadrat-



zentimetern, auf. Im Karate ist auch dies wieder einmal anders. Wir bemühen uns, nur mit den Knöcheln von Zeige- und Mittelfinger zu stoßen. Die gleiche Stoßkraft ist nun auf zwei Quadratzentimeter konzentriert, das entspricht einer zwanzigfachen Steigerung der Stoßwucht.

Werden Handrücken und Unterarm auf gleicher Ebene gehalten und läuft eine gedachte Visierlinie von der Einbuchtung zwischen den beiden Knöcheln geradewegs über die Mitte des Unterarms, dann ist die Faust selbst bei sehr harten Treffern weitgehend geschützt.

Diese Vorsichtsmaßnahme wird bei unseren Boxern oft außer acht gelassen; ich habe schon viele Boxer kennengelernt, die sich mehrfach die Hand im Gelenk gebrochen haben. Die Erklärung ist einleuchtend: durch die gerade Haltung der Faust findet sie eine kräftige Unterstützung im Unterarm. Jedes Abwinkeln — nach oben, unten, rechts oder links — führt zwangsläufig zu einem Einknicken während des Auftreffens. Je härter der Stoß, um so gefährdeter sind die Knochen und Gelenke. Ein Beweis für diese Behauptung ist im Karate leicht anzutreten: In vielen Clubs, vor allem in Japan, wird ein besonderes Härtetraining betrieben. Die Karateschüler werfen ihre Fäuste mit voller Wucht gegen ein Strohpolster, das sehr hart ist und nur wenig nachgibt. Diese Übungen werden zwischen hundert- und tausendmal hintereinander gemacht. Nach einiger Zeit sind die Knöchel hart und schwielig. Nun kann man getrost ein starkes Brett oder einen Stapel Dachziegel mit der Faust durchstoßen, ohne daß die Faust Schaden leidet, die Haut platzt oder Frakturen auftreten. (Ich habe Tests miterlebt, bei denen Bretterlagen bis zu zwölf Zentimetern durchschlagen wurden.) Es ist gewiß nicht der Sinn des Karate, auf derartige Schaunummern hinzuarbeiten. Es beweist aber, wie gefahrlos derartige Stöße geführt werden können, denn in keinem einzigen Fall trat bis heute ein Knochenbruch auf.

Zweierlei Arten des Stoßes

Ein beliebter Schlagtest ist das Spalten eines freischwebenden Brettes mit der Handkante. Es ist ein kleiner Trick dabei: trifft die Handkante „schiebend" auf, das bedeutet, drückt die ganze Kraft des Schlages hinterher, so weicht das Brett aus. Erfolgt der Schlag kurz, federnd, wobei die Hand sofort wieder zurückgenommen wird, dann reißt das Brett in der Mitte.

Hier liegt, wie Sie sehen, eine Schockwirkung vor. Bei der Faust ist es genauso: die „drückende" Faust stößt einen Gegner zurück. Die „federnde" Faust verursacht eine innere Schockwelle, bei der sich der Gegner nicht von der Stelle rührt — also nicht zurücktaumelt —, dafür jedoch unvermittelt zusammenbricht.

Schläge und Stöße im Karate beruhen auf diesem Prinzip: sie lösen einen Schock aus, der lähmen, bewußtlos machen und im äußersten Fall — töten kann.
Ein Karatemeister verriet mir kürzlich: „Früher wich ich

jedem Streit aus — und wurde dennoch oft verprügelt. Als Karateschüler war ich dankbar für jeden unverschuldeten Streit — jetzt verprügelte ich. Heute weiche ich jedem Streit aus — verprügele nicht und werde nicht verprügelt."

Die Technik des Drehens

Einen Millimeter vor dem Ziel dreht sich die Faust um 180 Grad. Es ist ein letzter „Effet", der den Stoß äußerst hart macht. Die Faust des anderen Armes dreht sich ebenfalls, genau zum gleichen Zeitpunkt. Diese Erscheinung finden wir bei fast allen Karatetechniken.

Sie müssen darauf achten, daß die Drehungen haargenau synchronisiert werden. Der richtige Zeitpunkt zur Drehung ist erst gekommen, wenn Hand oder Faust ihre Endstellung erreicht haben. Anfänger neigen dazu, während der Stoß- oder Schlagbewegung zu drehen. Der Stoß wird dabei schlingernd. Das meist deutlich wahrnehmbare Schlingern hebt den Dreheffekt fast gänzlich auf.

Der kurze Weg

Umwege, und sind sie noch so gering, können im Ernstfall alle Chancen vereiteln. Die Stoßlinie ist direkt und beschreibt den kürzesten Weg. Zeichnet die Faust im Vorgleiten einen Bogen, so machen Sie bereits einen Umweg.

Stellen Sie sich bitte vor, Sie stünden dicht an einer frischgestrichenen Wand. Während die Faust vorgleitet, muß der Ellbogen zum Boden zeigen. Krümmen Sie den Arm ein wenig, so dreht sich der Ellbogen auswärts, und Ihr Arm kommt mit der Farbe der Wand in Berührung. Durch die Auswärtsdrehung weichen Sie, zwar kaum wahrnehmbar, aber immerhin, von der geraden Linie ab. Das wird bestraft — durch eine Farbmarkierung.

Das gleiche würde übrigens geschehen, wenn Sie die Faust schon drehen, bevor der Arm ganz gestreckt ist. Immer wieder: kleine Ursachen, große Wirkung.

Das Ziel

Nicht im übertragenen Sinn — mit Wolkenflug und Glorienschein. Ganz simpel: der Punkt, den es zu treffen gilt.

Wenn nicht anders angesagt, zielt unser Angriff auf die untere Spitze des Brustbeins oder in die Magengrube. Diese Region wird oft mit plexus solaris oder Solar Plexus bezeichnet und ist äußerst empfindlich.

Sie müssen sich nun denken, daß Ihnen bei jedem Stoß ein Gegner gegenübersteht. Um die richtige Höhe leicht zu finden, nehmen Sie an sich selbst Maß und markieren die Stelle in der entsprechenden Höhe an der Wand, an einem Pfosten

oder an einem Baum. Ich halte dies für ziemlich wichtig, denn jedesmal, wenn ich Anfänger trainieren sehe, wundere ich mich über den anatomisch-geographischen Instinkt: der Solar Plexus scheint bei ihnen zwischen Knie und Ohrmuschel zu liegen.

*Eine kurze Überlegung sagt Ihnen dabei, daß — würden beide Fäuste nacheinander stoßen — die Arme nicht parallel zueinander vorstoßen, sondern beide Fäuste denselben Punkt treffen müssen. Und da der Solar Plexus auf der Mittellinie liegt, sind die Stöße leicht einwärts, zur Mitte hin, gerichtet. Es ist ratsam, Richtung und Höhe Ihres Faustst*oßes öfters im *Spiegel zu kontrollieren. Oder zwischendurch den beschriebenen Markierungspunkt zur Hilfe zu nehmen. Gewöhnen Sie sich an dieses „mittlere Maß", wenn Sie auch anfangs der Überzeugung sind, daß im Ernstfall durch Größenunterschiede oder andere Zielpunktwahl diese Vorschrift überholt sein dürfte.*

Das Unterbewußtsein

Wir sind noch nicht so weit, daß ich Ihnen hierüber viel erzählen kann. Die reflexartige Reaktion ist ein Fernziel. Aus dem Unterbewußtsein handeln setzt das Ausschalten des Mitdenkens voraus. Vorerst müssen Sie noch viel denken. Durch hartes, ausdauerndes Üben kommen Sie jedoch nach und nach dahin, daß Ihre Bewegungen selbstverständlich werden. Eine „selbstverständliche" Bewegung führt zur Reaktion aus dem Unterbewußtsein. Aber hier liegt logischerweise die große Gefahrenstelle: wird Ihnen eine falsche oder zum Teil falsche Bewegung zur Selbstverständlichkeit, so ist Ihre Reaktion auch falsch oder zumindest nicht sehr wirksam.

Warum, glauben Sie, knie ich so verbissen auf diesen Kleinigkeiten? Sehen Sie, ich habe so viele Erfahrungen selbst und mit meinen Schülern machen müssen, daß ich lieber allzu vorsichtig als zu großzügig bin, wenn es um fremdartige und anfangs schwer verständliche Dinge geht. Ich möchte Sie dahin bringen, daß Ihre Reflexe tatsächlich unter Ausschaltung des verzögernden Denkens erfolgen. Denn erst dann können Sie mit ruhigem Gewissen sagen, daß Sie gänzlich sicher sind.

Zurück zu unserer Übung

Mühsames Zusammenbasteln. Hauptsache: beide Arme wandern dicht am Körper vorbei — der eine Arm vorwärts, der andere zurück. Dicht am Körper vorbei, und in letzter Sekunde drehen sich beide Fäuste um 180 Grad. Der zurückgehende Arm läßt die Hand zur Faust werden, sobald sie — wie vorher die nun vorschnellende Faust — an der Hüfte liegt. Ehe Sie wie ein Roboter hin- und herstoßen, lesen Sie nochmals die vorhergehenden Abschnitte nach, bitte! Es ist schwer, eingeübte Fehler später abzuschütteln.

Erst wenn Sie ganz sicher sind, dürfen Sie kräftig und schnell zustoßen. Achten Sie immer wieder darauf, daß die Schulter nicht mit vorgeht.

SEIKEN-CHOKU-TSUKI

Die Steigerung des Tempos läuft parallel mit der wachsenden Sicherheit. Im fortgeschrittenen Stadium darf kein Gesichtsmuskel den Stoß vorzeitig ankünden. „Telefonieren" sagt der Japaner, wenn jemand seine Absicht vor der Zeit verrät. Oft bewegen sich nicht nur die Gesichtsmuskeln. Um so schlimmer.

Wir haben bei uns einmal genau geprüft, inwieweit sich bei völliger Beherrschung ein Schlag oder ein Stoß im entscheidenden Moment erkennen läßt. Ein kaum merkliches Zucken am Rande des Nasenflügels gehörte zur Grobeinstellung. Bei der Feineinstellung verengte sich lediglich die Pupille im Augenblick des plötzlichen Angriffs.

Beruhigend für den Eingeweihten: keine Reaktion erfolgt gänzlich unangemeldet, solange die Kontrolle des Gegners möglich ist. Schlimm wird es erst, wenn die Sichtverhältnisse Einschränkungen auferlegen. Doch hierüber an anderer Stelle.

Wußten Sie übrigens, daß Sie in der Reaktion einem Vierfüßler überlegen sind? Auch der grimmigste, wütendste Bello kann Ihnen nichts anhaben, wenn Sie etwas geschickt ausweichen. Sie werden jetzt vielleicht noch fragen, was anschließend zu machen ist. Ich verrate es nicht. Wenn Sie etwas weiter sind, erübrigt sich diese Frage.

Eine merkliche Steigerung der Schnelligkeit erzielen Sie, wenn der zurückgehende Arm das Tempo bestimmt. Seltsam zwar, aber erwiesen. Auch der Wille zu einer

kräftigen und sehr schnellen Drehung beider Fäuste beeinflußt das Tempo. Glauben Sie nie, Sie würden nach einiger Übung schnell genug stoßen. Die Zeitspanne läßt sich immer weiter verkürzen. Der Stoß ins Leere erzieht Sie dazu, Ihr Gleichgewicht zu wahren. Die Schockwirkung des Stoßes bedingt, daß Sie die Faust sofort nach der Drehung kurz zurücknehmen — etwa fünf bis zehn Zentimeter. Sie müssen das Gefühl haben, gegen ein stark federndes Polster zu treffen.

Und vergessen Sie nicht die richtige Atmung — bei jedem Stoß.

Stoßfolge

Wir wollen nichts übertreiben. Gönnen Sie sich eine Pause zwischen jedem Schlag oder Stoß. Sonst kommen Sie ins Hecheln, denn — wie oben gesagt — sollen Sie ja auf die Atmung achten. Ruhig einatmen — Stoß! Pause. Einatmen — Stoß! Pause. Alles klar?

Eine Ausnahme macht der Doppelstoß, japanisch Renzóku-Tsukí (Ren-só-ku Zu-kí), meist Ren-só-ku-se-ki gesprochen. Hier folgt der Stoß mit der anderen Faust unmittelbar auf den ersten, also in einem Ausatmen.

Merken Sie, wie praktisch es ist, wenn die andere Faust — vorerst zwar in Ruhe — „geladen" bereit liegt?

Ausgangsstellung der Faust

Wir lassen es im Anfang bei dieser Verabredung: vor jedem Stoß eine Faust an der Hüfte, die andere, geöffnet, nach vorn gestreckt. Später lernen wir, aus jeder Augenblicksstellung der Faust zu stoßen. Ganz gleich, ob sie an der Hüfte oder dicht am Gegner ist.

Sie haben sicher nicht geglaubt, daß man so viele Betrachtungen über einen einfachen „Geraden" anstellen kann. Aber wenn Sie dieses Kapitel erfolgreich durchgearbeitet haben, sind Sie kein Dilettant mehr. Ganz im Gegenteil, Sie können mit Ihrer Faust ein erschreckend gefährlicher Staatsbürger sein.

Eine weitere Steigerung ist möglich, wenn Sie ein besonderes Härtetraining der Faust durchführen. Und wenn Sie die verwundbaren oder empfindlichen Körperstellen kennenlernen. Darüber jedoch später.

Seikén-Chóku-Tsukí (Sse-i-kén Tschó-ku Se-kí)

Der so ausführlich beschriebene Faustst0ß führt die Bezeichnung Chóku-Tsukí, ganz genau Seikén-Chóku-Tsukí. Wir üben ihn aus den Stellungen Heisóku-Tachí, Hachíji-Tachí und Kíba-Tachí, die wir nach jedem Stoß wechseln: erst rechts — zwanzigmal abwechselnd in den drei Stellungen — dann links genauso. Denken Sie daran, bei Kíba-Tachí tief hinunterzugehen!

Als nächste Übung Renzóku-Chóku-Tsukí, das ist der Doppelstoß. Zwanzigmal rechts beginnend — jeweils von Heisóku-Tachí über Hachíji-Tachí, also insgesamt 60 Doppelstöße, dann dasselbe links beginnend.

Nachdem Sie sich den Schweiß abgewischt haben, kontrollieren Sie Ihre Atmung. Ist sie jetzt noch heftig oder zu schnell, so war Ihr Training etwas hastig.

Zu Ihrer Beruhigung: jedem Karatetraining gehen 40 bis 50 Chóku-Tsukí voraus. Meist in der Heisóku-Tachí. Das illustriert besser als Worte die Bedeutung, die man diesem Stoßtraining beimißt.

Niemand erwartet von Ihnen, daß Sie die vielen Techniken, die Sie noch kennenlernen, gleichoft durchexerzieren, wenn Sie ein munteres Stündchen Karate einlegen. Aber den Faustst oß rate ich Ihnen immer wieder zu üben — er ist das A und O.

Einsatz der Hüfte, Gyáku-Tsukí (Gjá-ku Se-kí)

Dank der von Ihnen geleisteten Vorarbeit können wir ein schönes Stück weiterschreiten: aus der Heisóku-Tachí nehmen wir nun Zen-Kútsu ein und stoßen, wenn der rechte Fuß vorn steht, mit der linken Faust. Dieser Fauststoß führt die Bezeichnung Gyáku-Tsukí. Charakteristisch: steht das rechte Bein vorn, schlage ich links. Steht das linke Bein vorn, schlage ich rechts. Gyáku heißt zu deutsch „umgekehrt". Gyáku-Tsukí folgt oft als Gegenangriff auf eine Abwehr. Gewöhnlich wird bei der Abwehr ein Fuß zurückgesetzt, doch ist Gyáku-Tsukí auch im Vorgleiten anwendbar.

Es gibt auch den gleichseitigen Stoß: rechts stoßen, wenn der rechte Fuß vorne steht. Die japanische Bezeichnung ist Ói-Tsukí (Ó-i Se-kí). Diese Technik wird fast ausschließlich im Vorgleiten angewandt und zählt zur Angriffstechnik im Karate. Die Ausführung ist durch die Hüft- und Schulterdrehung etwas schwierig und wird erst später erklärt. Vorerst soll uns nur Gyáku-Tsukí interessieren.

Wesentlich: Erst zurück- oder vorgleiten, dann stoßen. Ist der Stand nicht einwandfrei, so kann der Stoß nie die volle Wirkung erreichen. Gleiten wir mit einem Fuß vor oder zurück, so ändert sich noch nichts, aber auch gar nichts an unserer Handstellung: die eine Hand ist entspannt und locker nach vorn gestreckt, die andere Hand liegt zur Faust geschlossen an der Hüfte. Aber im gleichen Augenblick, wenn der Fuß festen Halt gefunden hat, stößt die Faust vor, während die offene, vorgestreckte Hand im selben Tempo ihrerseits zur Hüfte wandert, sich zur Faust schließt und — haargenau abgestimmt auf die

andere Hand – in letzter Sekunde ihre 180-Graddrehung beschreibt.

Das Vorschießen der Faust, das „Explodieren", erfolgt also völlig überraschend und ohne Ankündigung. Es fällt zusammen mit drei wichtigen Momenten:

1. Aufsetzen des vor- oder zurückgleitenden Fußes,
2. Ausatmen, siehe oben,
3. Eindrehen der Hüfte.

Der letzte Punkt bedarf einer Erläuterung.

Im Zen-Kútsu steht der Körper schräg zur Angriffsrichtung, das heißt, die Schultern stehen nicht auf einer Höhe: eine Schulter ist vorgeschoben, die andere zurückgenommen.

Im Augenblick des Stoßes soll der Körper jedoch mit seiner ganzen Vorderfläche zum Gegner zeigen, beide Schultern also gleichweit von ihm entfernt sein. Das bedingt ein schnelles Eindrehen der Hüfte. Je kräftiger die Hüftbewegung ist, um so kraftvoller wird der stoßende Arm vorgeschnellt. Denn mit der Hüfte dreht sich ja auch der Oberkörper um etwa 45 Grad. Hier stoßen wir auf eine weitere Eigentümlichkeit im Karate: Kraft und Schnelligkeit der Hüfte bestimmen maßgeblich die Wirkung der beabsichtigten Technik. Auf den ersten Blick wird Ihnen das nicht einleuchten wollen, und es gehört etwas Praxis dazu, hinter das Geheimnis zu kommen.

Sehen Sie, das Schwerzentrum liegt im Hára, und die Hüfte liegt in seinem Bereich. Die im Augenblick des Stoßes konzentrierte Energie ist gleichmäßig über den Körper verteilt. Alle Muskeln sind gespannt, der Körper ist für den Bruchteil einer Sekunde ein einziger stahlharter Block. Die starke Spannung der Muskeln wird in eine Bewegung umgesetzt. Je mehr Spannung vorhanden ist, um so dynamischer wird diese Bewegung. Jeder Muskel wird dabei zum Leiter. Je geschlossener der Block, desto konzentrierter die Energie. Unsere Bewegung hat im Grunde nur eine einzige Richtung, und das Freiwerden der Energie darf auch nur in diese Richtung hin erfolgen. Gelenkte Kraft. Und jedes Glied, ja jeder Muskel übernimmt seine feste Funktion. Darum die so peinlich-genaue Schilderung scheinbar nichtiger Kleinigkeiten. Je mehr wir unseren Körper unter Kontrolle haben, um so wirksamer entwickelt sich die Technik.

Haben Sie schon einmal einen Rennfahrer in einer gefährlichen Kurve beobachtet? Wie er mit maximaler Geschwindigkeit durch die Kraft seines Motors den Wagen in und aus der Kurve bringt, wie er den Wagen driften läßt und die Kurve so weit wie möglich innen nimmt? Warum kann

es der Sonntagsfahrer nicht ebenso? Weil er seinen Wagen nicht kennt, weil seine Technik mangelhaft ist, weil — das gewisse Etwas fehlt. Kleinigkeiten. Natürlich. Aber eins steht fest: es sind keine Tricks, sondern hier geht es um Erfahrung und Können.

Erste Übersicht und Vorschau

Im Sessel zu lesen.

Diagramme, Aufstellungen und Tabellen können Sie ohne Zweifel entschlüsseln. Aber allzu spannend ist so etwas nicht. Es gibt Leute, die sind wandelnde Wörterbücher und Lexika. Sie jonglieren heute mit Geschichtszahlen und morgen mit den schwierigsten mathematischen Formeln. So ein Wissen gibt Selbstbewußtsein, Überlegenheit. Aber bei uns im Karate macht es dennoch steril.

Lernen Sie nur soviel, wie unbedingt nötig ist. Als erste kurze Übersicht zeige ich Ihnen auf, was wir inzwischen gelernt haben und welche Ausdrücke auch später wiederkehren werden.

A Die Grundstellungen
Heisóku-Tachí
Hachíji-Tachí
Kíba-Tachí
Zenkútsu-Tachí
Kokútsu-Tachí
Néko-Áshi-Tachí

B Die Gehschule
Schrittbewegungen, Gleiten, Wendungen in
Kíba-Tachí
Zenkútsu-Tachí
Kokútsu-Tachí

C Fausttechnik (Stoßtechnik)
Seikén-Chóku-Tsukí
Gyáku-Tsukí

In Text gekleidet: Wir kennen nun die Grundstellungen, wissen wie man sich im Karate bewegt und haben uns sehr eingehend mit der Ausführung des geraden Fauststoßes befaßt.

In meinem Bücherschrank steht eine lange Reihe in- und ausländischer Jujitsubücher. Auf den ersten zwanzig Seiten findet man dort bereits Dutzende von Abwehren — gegen Faust-, Schlag-, Stock- oder Messerangriffe, Verteidigung gegenüber Rowdies mit Pistolen, Keulen, Bierflaschen, Beilen und weiteren netten Mordwerkzeugen.

Ihre Frage, warum von all dem bis jetzt nichts erwähnt wurde, ist verständlich.

Als ich während des Krieges und in der Nachkriegszeit Jujitsu lehrte, entsprach mein Unterricht so ziemlich dem der üblichen Lehrbücher. Und meine Schüler fühlten sich nach einiger Zeit relativ sicher. Aber mit einer Waffe in der Hand noch sicherer. Denn die Sicherheit verläßt Sie, wenn eine vor Wochen oder gar Jahren gelernte Abwehr versagt — mangels Übung. Niemand findet so leicht einen Partner, mit dem er immer wieder das Gelernte auffrischen kann. Niemand hat die Zeit und die Beharrlichkeit, sein Können und Wissen „taufrisch" zu halten.

Der folgende Vergleich ist etwas sehr kühn, trifft aber im Grunde den Nagel auf den Kopf.

Ein erfahrener Experte zeigt Ihnen, wie man einen Fluß oder einen See mit einfachen, aber raffinierten Hilfsmitteln überqueren kann: mit aufgeblasenen Schläuchen, mit Korkgürteln, mit einem Schilffloß. Er zeigt Ihnen auch, wie Sie sich verhalten müssen, wenn Sie dennoch in Schwierigkeiten kommen sollten — auf den Rücken legen, ruhig atmen, „toten Mann" machen. Er macht mit Ihnen sogar einen Trockenkursus im Schwimmen. Da gerade Winter ist.

Aber eines Tages stehen Sie am Seeufer. Kein Boot, keine Schwimmweste, keine Planke in Sicht. Die Kenntnisse aus dem Trockenschwimmkursus bringen Ihnen lediglich einen Liter Wasser in den Magen und veranlassen Sie zu schleunigem Rückzug.

Wer möchte behaupten, daß der Experte seine Sache nicht verstand? Auf das Einfachste, das Schwimmenlernen, verfielen Sie nicht, weil die Floßidee zu bestechend war. Weil Sie den Experten hoch schätzten, und weil seine Kunst allgemeine Bewunderung fand.

Schwimmkenntnisse hätten Sie nicht im Stich gelassen — und wenn zwanzig Jahre in der Wüste dazwischenlägen. Aber der Schwimmlehrer hätte Ihnen zunächst, und zwar sehr eingehend, das Brustschwimmen beigebracht. Sie hätten noch so nach Abwechslung jammern können — Kraul, Schmetterlingsstil, Rückenschwimmen, Tauchen und Springen, DLRG und weitere Finessen hätte er mit Geduld und nachdrücklicher Bestimmtheit für einen späteren Zeitpunkt aufgeschoben.

Warum sollten Sie anders sein als jeder Schüler, der eine Fremdsprache lernt? Ein Lied, ein paar hübsche Anbändelungssätzchen, eine Serie schräger Flüche: schon ist alles hellwach. Aber Grammatik, Vokabeln? Brrr.

Besuchen Sie später einen Abendkurs, für den Sie ordentlich in die Tasche greifen müssen, so sieht es gleich ganz anders aus: auf einmal können Sie büffeln, Vokabeln lernen, schriftliche Übersetzungen machen. In dem Augenblick, da sich die „sittliche Reife" mit dem Geschäftsgeist wohltuend verbindet, kann man merkwürdigerweise alles. Der Schüler wird Student. Der Amateur mit hundert Hobbies Spezialist. Betrachten Sie mich als einen äußerst gewissenhaften Schwimmlehrer. Einen Schwimmlehrer, der Sie an der Leine hält, bis Sie etwas sicher sind.

Die Grundschule im Karate ist nicht abgeschlossen. Ich muß Sie weiter quälen. Aber man läßt sich lieber hart anpacken, wenn man einsieht, warum es sein muß.

Später ziehen wir die Mauern hoch, eine nach der andern. Dann lernen wir die Faust-, Hand-, Fuß- und Ellbogentechniken in Abwehr und Angriff; die Ausweichmanöver, das Täuschen, das Üben mit einem Partner, die radikale und stets sichere Selbstverteidigung in allen Situationen — ohne den ständigen Alpdruck, vom Gegner doch noch überrumpelt zu werden.

Im folgenden Abschnitt erkennen Sie bereits, wie logisch sich alles ineinanderfügt; obwohl die Technik aus einer ganz anderen Gruppe kommt: im Gegensatz zum (offensiven) Fauststoß erlernen Sie eine Sperrtechnik. Die Abwehr oder besser das Blockieren eines Angriffs.

Úde-Uké (Ú-dé U-ké)

Einsatz des Unterarms als Sperrhebel gegenüber rechtzeitig erkannten Boxstößen. Der Begriff „rechtzeitig" ist hierbei dehnbar wie Kaugummi. Der Anfänger braucht ein Signal, um zu wissen, wann der Angriff kommt. Der Experte ist noch dann zufrieden, wenn er die Faust schon dicht vor sich sieht. Denn zum rechtzeitigen Erkennen gehört das rechtzeitige Reagieren. Rechtzeitiges Reagieren heißt um Himmels willen nicht voreilig sein. Sie können sich leicht vorstellen, daß ein geschickter Gegner bei solch einer Kurzschlußhandlung kontert oder umdirigiert. Abwarten können, sich auf seine Schnelligkeit verlassen. Und, sagen Sie selbst, wie soll ich Ihnen dies beibringen, wenn Sie nicht erfassen, daß hier keine Tricks, sondern nur ein durchaus solides und erlernbares Können vorausgesetzt werden?

Die besten Resultate werden immer erzielt, wenn jede einzelne Phase des Übens überlegt ist. Gedankenloses Üben kann Gift sein. Wertlos wie das Zitieren komplizierter Formeln aus der anorganischen Chemie, wenn einem nicht einmal die Bedeutung von HCl bekannt ist. Ein guter Karatemann hat das Gefühl, schon tausende Male einen lebensgefährlichen Angriff abgeschlagen zu haben. Denn bei jeder Abwehr, bei jedem Gegenangriff sah er sich einem Gegner gegenüber. Er sah ihn. Er wußte, daß es ihn gibt. Abwehr und Angriff waren genau abgezirkelt, sie verloren sich nie im leeren Raum.

Die Endstellung von Úde-Uké ist Zén-Kútsu. Zuweilen auch Kíba-Tachí. Zenkútsu-Tachí als Ausgangsstellung — Endstellung Zenkútsu-Tachí. Bei den Sperrtechniken in Zenkútsu zeigt der Körper schräg zum Angreifer.

Prinzip: Der gewinkelte Arm fährt in einem Halbkreis auf den vorstoßenden Arm zu und treibt ihn schwungvoll zur Seite. Schlägt der Gegner nach Boxerart, das heißt mit vorgeschobener Schulter, so wirft ihn der eigene Schwung derart aus der Bahn, daß er völlig sein Gleichgewicht verliert und vornüber torkelt oder sogar stürzt.

Úde-Uké gehört zu den Standardabwehren im Karate. Wir unterscheiden dabei den äußeren und den inneren Sperrhebel — Sóto-Úde-Uké (Ssó-to Ú-dé U-ké) und Úchi-Úde-Uké (Ú-tschi Údé U-ké).

Der äußere Sperrhebel / Sóto-Úde-Uké

Wir wollen einen rechten Geraden abwehren. Ausgangsstellung Heisóku-Tachí.

Während der rechte Arm locker vorwärts gestreckt ist — genauso wie zu Beginn von Gyáku-Tsukí — heben Sie den linken Arm gewinkelt hoch: den Unterarm senkrecht nach oben, den Oberarm parallel zur Schulterlinie. Die Faust ist geschlossen, die linke Schulter wird nicht angehoben!

Die Handfläche der Faust zeigt nach vorn. Der Weg der Kurve, den der schlagende Arm beschreibt, wird Ihnen leicht verständlich, wenn Sie die Endstellung kennen und sich vor Augen halten, daß jede Bewegung den kürzesten Weg nimmt. Sehen Sie sich die Endstellung deshalb an: das rechte Bein ist zurückgesetzt; aus Heisóku-Tachí wurde Zenkútsu-Tachí. Ober- und Unterarm bilden einen 90-Gradwinkel (lieber etwas größer als kleiner). Aus der Zeichnung ersehen Sie, daß der Oberarm etwas vom Körper absteht: man muß bequem eine Faust in der

SOTO-UDE-UKE – AUSHOLEN UND SCHLAG

Achselhöhle unterbringen können. Während der Oberarm über dem linken Oberschenkel steht, ist der Unterarm leicht abgewinkelt — das heißt, die linke Faust steht der rechten Schulter gegenüber. Ich will Ihnen auch gleich sagen warum: würde Ihre Faust nur bis zur linken Schulter oder bis Brustmitte gehen, so wäre die rechte Körperhälfte außerhalb des Sperrgürtels. Denn durch das im Karate charakteristische urplötzliche Abstoppen, ermöglicht durch die 180-Graddrehung der Faust, rückt der abwehrende Arm keinen Zentimeter mehr weiter.

Während des Zuschlagens ziehen Sie den rechten Arm wie in Gyáku-Tsukí zurück; die Hand schließt sich mit einer 180-Graddrehung zur Faust, sobald die Hüfte erreicht ist. Und auch die andere Faust führt diese Drehung aus — genau zur selben Zeit.

Sie erkennen bereits die Übereinstimmung in wesentlichen Punkten: ein Arm gleitet vor, der andere zurück. Im selben Zeitmaß. Den letzten Effet gibt die Drehung der beiden Fäuste. Vergleichbar mit dem Einrasten einer Sperrklinke: Endstufe, unverrückbar feste Stellung und Lage. Rien ne va plus.

Hierzu gleich ein Wink: das Abstoppen gibt, ebenso wie beim Fauststoß, auch den Sperrhebeln eine Schockwirkung. Úde-Uké kann bei richtiger Anwendung den Arm eines Gegners unheimlich schmerzhaft treffen. So schmerzhaft, daß dem Gegner die Lust zu weiteren Angriffen vergehen kann. Äußerst wichtig ist hierbei das Anspannen aller Muskeln im Moment des „Einrastens". Mit gestrafften Muskeln ist Ihr Unterarm fast schmerzunempfindlich. Das gilt auch für den Fauststoß: wenn Sie später mit einem Partner üben, ist die besagte Schockwirkung des Úde-Uké fast völlig aufgehoben, sofern Sie beim Fauststoß die Muskeln anspannen. Aber weder der Boxer noch der Laie achten auf diese Feinheiten, weil Sie mit derartigen Abwehren normalerweise nicht rechnen können.

Das Üben des Sóto-Úde-Uké

Ausgangsstellung Heisóku-Tachí. Ein Arm locker in Vorhalte, der andere Arm ist rechtwinklig hochgestellt. Zurücksetzen eines Fußes zu Zenkútsu-Tachí. Sobald der Fuß sicheren Stand hat, Zurückziehen der vorgestreckten Hand, Sperrschlag mit der anderen Hand. Haben Sie den rechten Fuß zurückgesetzt, so schlagen Sie mit der linken Faust. Und umgekehrt. Holen Sie mit dem ganzen Körper Schwung: im Gegensatz zu Gyáku-Tsukí sind die Schultern in der Endphase nicht gleichweit vom Gegner entfernt; sie stehen schräg zu ihm. Studieren Sie gründlich die Zeichnungen.

Es heißt zwar in der Erklärung, daß Sie mit der linken Faust schlagen. Das ist aber nur so zu verstehen, daß die Faust den

Schwung gibt. Auftreffen müssen Sie mit der Außenkante des Unterarms, gleich unterhalb des Handgelenks.

Die Faust muß um volle 180 Grad gedreht werden, andernfalls kann der Aufprall schmerzhaft sein oder zumindest an Kraft einbüßen. Achten Sie bitte darauf, daß der Arm immer schön gebeugt ist; Anfänger neigen dazu, ihn zu strecken. Sorgen Sie auch dafür, daß Ihr Ellbogen nicht seitlich vom Körper steht — der Schlag kann nicht seine volle Wirksamkeit erreichen, wenn Sie dies übersehen.

Üben Sie nun Úde-Uké im Zenkútsu, rechts und links: einmal linken Fuß zurück und rechts schlagen, zurück zur Ausgangsstellung; dann rechten Fuß zurück und links schlagen. Nach Möglichkeit keine Übung weniger als fünfzigmal.

Übung in der Bewegung

Ausgangsstellung Heisóku-Tachí. Úde-Uké im Vorgleiten. Gleiche Ausführung, nur an Stelle des Rückwärtsschrittes einen Vorwärtsschritt. Zum Beispiel rechten Fuß vor, rechts schlagen.

Erst schlagen, wenn der Fuß steht! Vorher sind die Arme noch nicht in Bewegung: der eine Arm ist in Vorhalte, der andere gewinkelt hochgestellt.

ENDSTELLUNG SOTO-UDE-UKE

Doch nun weiter: wir haben rechts geschlagen, der rechte Fuß steht vorne. Jetzt strecken wir den rechten Arm, Handfläche zum Boden, locker nach vorn, während der linke Arm gewinkelt hochgehoben wird. Diese Bewegung bitte ganz ruhig und harmonisch. Gleichzeitig führen wir

den linken Fuß am rechten vorbei nach vorn. Sobald der Fuß aufsetzt, wird erneut geschlagen: Úde-Uké mit dem linken Arm bei vorgestelltem linken Fuß.

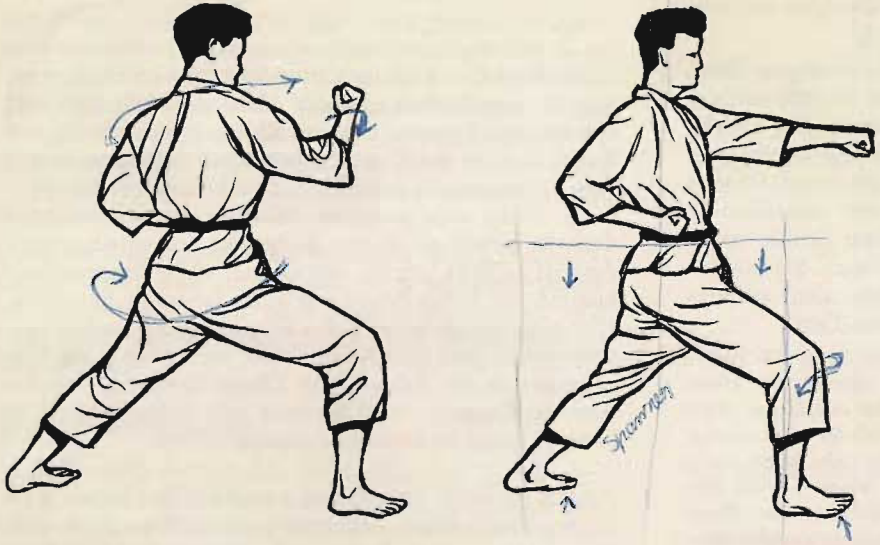
Es ist also ein Vorwärtsgehen mit wechselseitigem Schlagen. Im Zimmer können Sie drei bis vier Schritte machen, im Freien werden Sie die Fläche ausnützen. (Im Karate-Dojo wird diese Übung über die ganze Länge des Raumes hin ausgedehnt). Am Ende der Fläche angelangt, können Sie jetzt eine Wendung ausführen oder dasselbe im Rückwärtsgehen wiederholen: linkes Bein zurück, rechts schlagen. Rechtes Bein zurück, links schlagen. Sie machen also jedesmal, vorwärts oder rückwärts, den anfangs beschriebenen großen Schritt in Zenkútsu-Tachí.

Üben Sie so sorgfältig wie möglich. Erst wenn die vielen kleinen Fehler wirklich abgestellt sind, dürfen Sie etwas schneller schlagen und die Schritte rascher ausführen. Vermeiden Sie zu kleine Schritte! Immer wieder die richtige Stellung überprüfen, den entsprechenden Abschnitt nachlesen! Bei den Schritten die Schultern tief lassen — sonst gibt es ein Schaukeln wie bei einem Boot auf hoher See. Diese Übung gibt Ihnen später die erwünschte schlafwandlerische Sicherheit. Sobald Sie nicht mehr überlegen müssen, können Sie sich ganz auf Kraft und Schnelligkeit konzentrieren. Aber es ist ratsam, von Zeit zu Zeit seine Stellung und seine Schlagtechnik zu überprüfen. Das machen selbst hohe Meister!

Úde-Uké / Gyáku-Tsukí

Sie brauchen nicht lange zu raten: es ist die Abwehr durch Sóto-Úde-Uké in Verbindung mit einem Gegenangriff: unmittelbar nach der Abwehr schießt die Faust des anderen Armes nach vorn, Richtung Solar Plexus. Im Ernstfall wäre der Gegner schon durch die Abwehr aus dem Gleichgewicht gebracht und nicht mehr voll kampffähig. Ohne seine weiteren Aktionen abzuwarten, wird deshalb gerade zu diesem Zeitpunkt der entscheidende Angriff geführt, der für den Gegner völlig überraschend kommt und keine Abwehr erlaubt. Ist unser Sóto-Úde-Uké sehr kräftig, so wird der Körper des Angreifers herumgerissen, und der Gyáku-Tsukí trifft statt in die Magengrube in die Achselhöhle. Dieser Treffer lähmt den Arm des Gegners. Wird der Stoß sehr heftig geführt, so kann es sogar zu ernstem Ausgang führen.

Achten Sie bitte darauf, daß sowohl Úde-Uké als auch Gyáku-Tsukí scharf abgegrenzt auszuführen sind. Anfänger neigen dazu, in dieser Kombination Úde-Uké zu vernachlässigen — besonders, wenn sie später zu schneller Ausführung übergehen. Nur bei großen Könnern ist die Zeitspanne zwischen beiden Schlägen so kurz, daß Úde-Uké und Gyáku-Tsukí (scheinbar) eins werden. Die Zeit-



SOTO-UDE-UKE MIT ANSCHLIESSENDEM GEGENANGRIFF (GYAKU-TSUKI)

lupe würde beweisen, daß jede Zeit exakt und gleich kraftvoll ausgeführt wurde, eine nach der andern.
Rücken Sie abwechselnd rechts und links vor und zählen Sie anfangs ruhig 1—2. Úde-Uké — Gyáku-Tsukí.

Achten Sie besonders auf Ihre Hüfte, die nach Úde-Uké zum Fauststoß (Gyáku-Tsukí) um fast 45 Grad gedreht werden muß — da die Schultern bei Gyáku-Tsukí bekanntlich gleichweit vom Gegner entfernt sein sollen.

Und vergessen Sie bitte nicht: den Fuß mit dem Fußballen aufsetzen, sofort das zurückstehende Bein stark spannen und das Knie des vorstehenden Beines nach schrägvorn-auswärts drücken. Tief nach unten gehen — das Knie des vorstehenden Beines muß senkrecht über den Zehen des Fußes sein.

Wie bei Renzóku-Tsukí finden wir in dieser Kombination zwei Zeiten in e i n e r Atemfolge.

SOTO-UDE-UKE AUS DER KIBA-TACHI-STELLUNG

Úde-Uké aus Kíba-Tachí

Die Ausführung ist die gleiche. Nur bleiben wir auf der Stelle und holen den Schwung mit einer leichten Körperdrehung: will ich rechts schlagen, so drehe ich den gewinkelten Arm, den Körper und die Hüfte nach rechts.

In der Endstellung sind die Schultern wieder gerade, das heißt sie stehen beide gleichweit vom Gegner ab. Ein nachfolgender Fauststoß (das wäre in diesem Fall Seikén-Chóku-Tsukí) würde nichts ändern an dieser Haltung: die Schulterpartie bliebe völlig unbeweglich dabei. Das ist eigentlich nichts Neues, denn in Kíba-Tachí stehen unsere Schultern ja immer im 90-Gradwinkel zum Gegner.

Übung und Praxis

Zum Üben ist die bis jetzt geschilderte Ausführung am zweckmäßigsten. Das soll aber nicht heißen, daß Sie ewig auf diese Form angewiesen sind. Sie sollen später in und aus jeder Lage stoßen oder schlagen können — ganz gleich, wo sich Ihre Faust oder Ihre Hand gerade befindet. Sofort schlagen, ohne Umwege. Jetzt machen wir noch Umwege — sei es zum Schwungholen, sei es zum rhythmischen Ausgleichen. Ich möchte Sie auch bitten, nicht ohne Aufforderung von unserem jetzigen Schema abzuweichen. Es wäre gänzlich verfrüht.

Fußtechnik

Áshi-Wáza (Á-schi Wá-sa)

Einführung

Nach unseren ersten zaghaften Versuchen in der Stoß- und Sperrtechnik wenden wir uns jetzt einem sehr reizvollen Thema zu: der Fußtechnik.

So schwierig die Fußstöße im Anfang scheinen — allzu große akrobatische Veranlagungen setzen sie gar nicht voraus. Ein paar kleine Hinweise und Tips, und schon macht das Üben Freude. Auch hier umreiße ich nicht sofort die gesamte Technik — das gäbe geistige Verdauungsstörungen — sondern beschränke mich zunächst auf drei Arten: den Fußstoß nach vorn, zur Seite und nach hinten.

Das Bein ist länger als der Arm, der Fußstoß kräftiger und somit für den Gegner gefährlicher als ein Stoß oder ein Schlag mit der Faust. Die Überlegenheit ist offenkundig. Wenn Sie jetzt lernen, Ihre Füße präzise, überraschend und mit voller Kraft einzusetzen, wird sich schon bald eine relative Sicherheit einstellen. Gleichzeitig aber tauchen Dutzende von Fragen auf:

Soll man sich dann nicht auf die Fußtechnik spezialisieren? Ist die Anwendung von Fußstößen nicht einfacher und für den Verteidiger gefahrloser, da man Abstand halten kann? Sollte man nicht in der Selbstverteidigung ständig dieses Überraschungsmoment ausspielen? Oder auch: ist der Gebrauch der Füße nicht hinterlistig und brutal?

Nehmen wir die Beantwortung der letzten Frage vorweg. In manchen Situationen, und ich denke hierbei an bedrohliche Angriffe auf Sie oder einen Mitmenschen — bleibt uns keine andere Wahl. Ich oder du, Abwehr oder Opfertod aus falscher Pietät. Gewiß gibt es in der Fußtechnik viele Varianten und Anwendungsformen, Sie wissen aber genau wie ich, daß die Selbstverteidigung kein Spiel ist, daß Sie im Ernstfall keine Rücksicht nehmen können. Allerdings — und nun kommt eine Einschränkung: Sie müssen auch wissen, daß niemand ungestraft die Mittel der Notwehr überschreiten darf. Ich möchte niemandem die Gewissensbisse wünschen, die schon manchen armen Kerl zur Verzweiflung getrieben haben: nur weil er etwas zu spontan, zu heftig reagierte. Selbst in jenen Fällen, in denen das Gesetz die Notwehr anerkennt und Sie freispricht, können Sie die innere Stimme nicht negieren. Wenn Sie Glück haben, bleiben Ihnen die Situationen erspart, die eine Anwendung des Karate verlangen. Nur der Anfänger prahlt mit seinem Können. Der Meister zieht sich augenblicklich zurück, wenn ihm Gefahr droht. Das ist keine Feigheit, sondern das wahre Gesicht dieser Kunst: wenn eben möglich den Nächsten zu schonen. Ich habe erlebt, wie sich japanische Meister geschickt aus der Affäre zogen. Wie sie, als sie von Boxern oder Catchern herausgefordert wurden, eine Verbeugung machten und bescheiden

erklärten: „Sie haben gesiegt, Sie sind der Bessere" — bevor der Kampf stattgefunden hatte. Ich gebe zu, daß wir uns damals schämten und eine Begegnung gewünscht hätten. Heute weiß ich, daß sie nicht stattfinden konnte, denn der Herausforderer hätte sich blindlings in sein Verderben gestürzt.

Doch zurück zu Áshi Wáza.

Im allgemeinen ist die Fußtechnik ein sehr hartes Mittel, gefährlich, gewaltsam. Sie wird daher häufig in der Abwehr bewaffneter Angreifer herangezogen. Einem Spezialisieren in dieser Technik möchte ich allerdings nicht das Wort reden: es würde uns einseitig machen und den Kreis nicht schließen. Jeder Angriff und jede bedrohliche Lage stellt uns vor eine neue Aufgabe. Um der jeweiligen Situation Rechnung tragen zu können, sollten wir so vielseitig wie möglich sein.

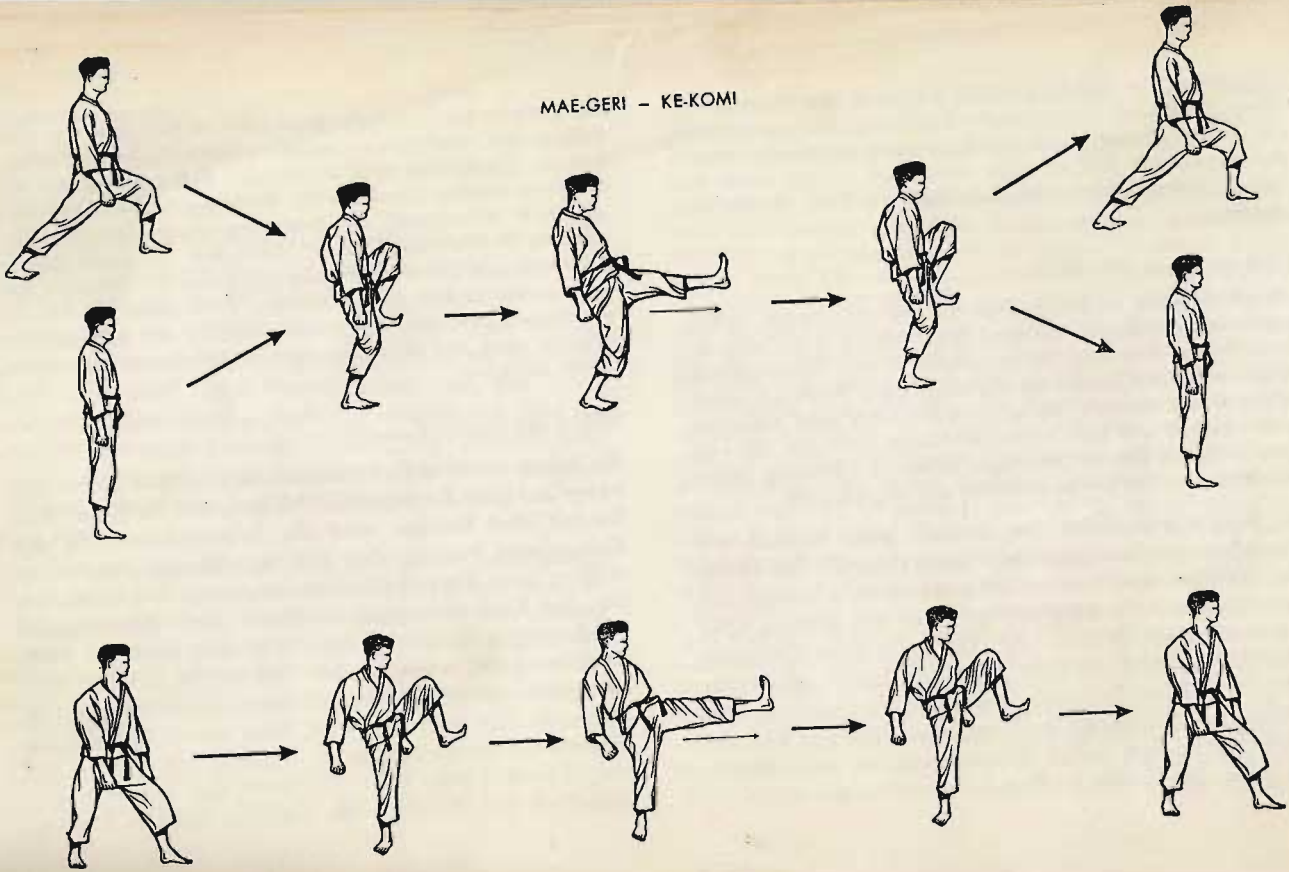
Im Karate verzichten wir deshalb ganz bewußt auf Spezialrezepte für diesen oder jenen Angriff. Die Parole von der ständigen Bereitschaft setzt nämlich voraus, daß eine Abwehr reflexartig erfolgt, ohne den Umweg über das verzögernde Denken und Überlegen. Vom Verstehen über das Können bis zum Reflex ist jedoch ein weiter Weg. Mit diesem Lehrbuch möchte ich Ihnen nun helfen, reflexartige Reaktionen im Ernstfall auslösen zu können. Diese Reaktionen sollen alle Gliedmaßen einbeziehen, um Ihnen das Gefühl größter Sicherheit zu geben.

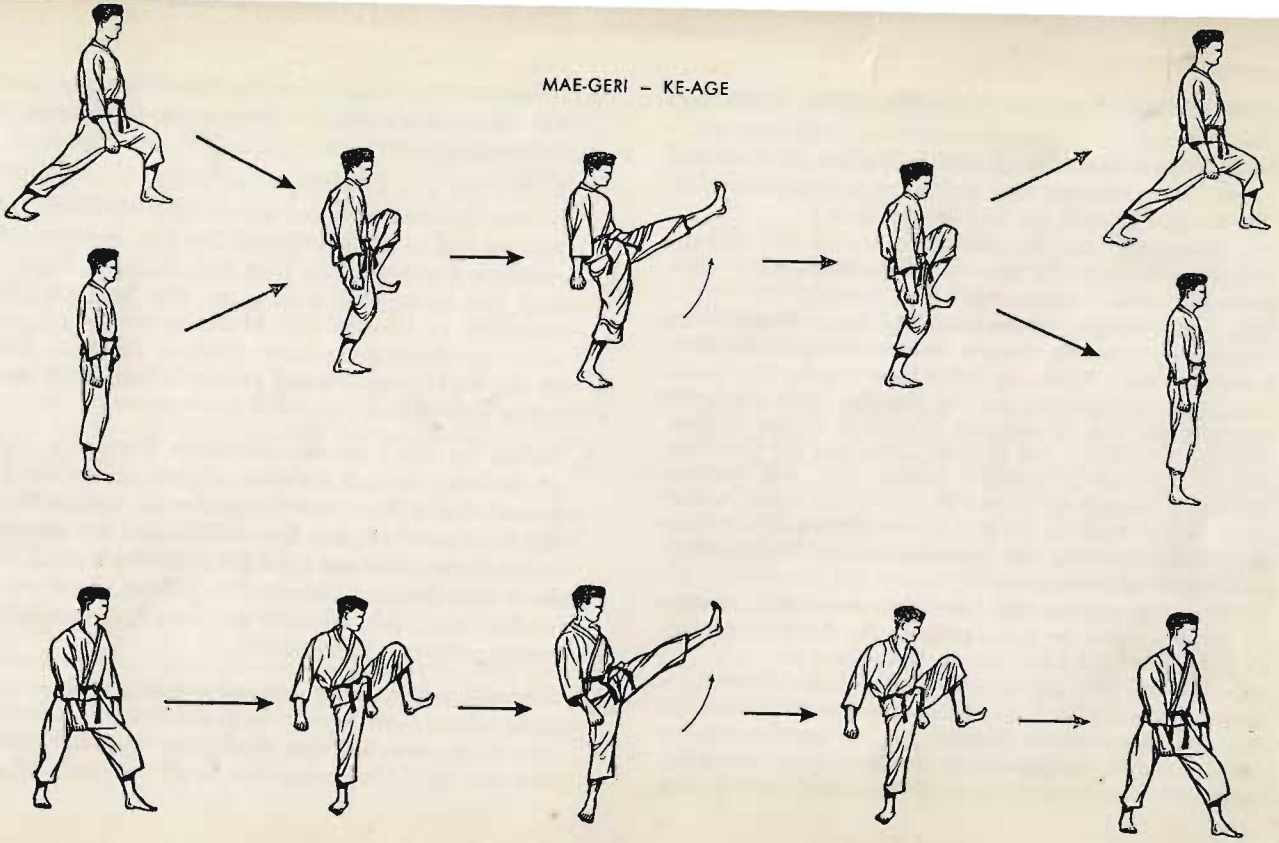
Die Füße in der Straßenjungenmanier zu gebrauchen — zum Treten oder Auskeilen — hat mit unserer Fußtechnik wenig gemein. Sie müssen jetzt lernen, den Fuß systematisch zur Waffe zu machen. Studieren Sie, bevor Sie jetzt den nächsten Abschnitt vornehmen, die Zeichnungen zur Technik Máe-Gerí auf den folgenden Seiten. Versuchen Sie, durch eigenes Erkennen und Erfassen meinen folgenden Erklärungen zuvorzukommen. Mit diesem kleinen Trick stelle ich Sie auf die Probe: beweisen Sie einmal, daß Sie ein scharfer Beobachter sind, und lachen Sie dann vergnügt, wenn ich offene Türen einrenne.

Máe-Gerí (Má-ee Gee-rí)

Sie haben gewiß sofort entdeckt, daß es zwei Arten von Máe-Gerí gibt: Ke-Áge (Kée Áh-gee) und Ke-Komí (Kée Ko-mí). Bei Ke-Áge wird die Schnappbewegung des Kniegelenks benutzt, den Fuß so hoch wie möglich zu treiben, bzw. ihn mit Schwung gegen ein Ziel zu schnellen. Bei Ke-Komí werden Unter- und Oberschenkel gleichzeitig gestreckt: es ist ein grader, gezielter Stoß. Ke-Komí setzt, wenn ich den Fuß richtig strecken will, einen etwas größeren Abstand vom Gegner voraus. Der Zielpunkt liegt außerdem weit tiefer als bei Ke-Áge, zumindest bei einem Anfänger: während Sie mit Ke-Áge bereits nach kurzer Zeit alle Teile des Rumpfes einschließlich des Kinns eines Gegners treffen können,

MAE-GERI – KE-KOMI





richtet sich Ke-Komí vorzugsweise gegen Bauch und Unterleib.

Bei Ke-Áge stoßen Sie mit dem Fußballen, bei Ke-Komí mit der Ferse oder mit dem Ballen des gestreckten Fußes. (Bei Ke-Áge ist auch der Fuß angewinkelt.)

Das Anwinkeln oder Anheben der Zehen ist eine wichtige Vorsichtsmaßnahme, die Ihnen anfangs überflüssig erscheinen mag. Wer läuft heute schon barfuß herum!

Aber gerade in der Selbstverteidigung begegnet uns dieser Umstand recht häufig: denken Sie an unliebsame nächtliche Besucher in Ihrer Wohnung. Selbst wenn Sie die Zeit finden, Ihre Hausschuhe anzuziehen, ist Ihr Fuß nicht sonderlich geschützt. Ein Zeh ist schneller gebrochen, als Sie glauben. Ähnliche Situationen gibt es beim Zelten und auf Campingplätzen, wo man bekanntlich barfuß oder mit leichtem Schuhwerk herumläuft. Sobald Sie später mit einem Partner üben, ist das Anheben der Zehen unerläßlich — schon mancher Karateschüler hat für seine Nachlässigkeit schmerzhaftes Lehrgeld zahlen müssen.

Wenn es Ihnen schwerfällt, die Zehen anzuheben, so üben Sie sich ein wenig im Zehengang: in der Regel finden sich die Zehen rasch mit dieser kleinen Umstellung ab.

Máe-Gerí läßt sich aus allen uns bekannten Fußstellungen heraus anwenden. Die nun folgenden Regeln müssen Sie nach und nach verdauen. Vielleicht haken Sie im Laufe der nächsten Wochen die Punkte ab, die Ihnen keine Schwierigkeiten mehr bereiten und Ihnen selbstverständlich erscheinen.

1. Beginnen Sie mit Máe-Gerí Ke-Komí: Sie gewöhnen sich dann gleich an, das Bein beim Stoß ganz zu strecken.

2. Halten Sie den Oberkörper so gerade wie möglich, blicken Sie nicht zu Boden und beugen Sie das Standbein so tief es geht, während Sie den anderen Fuß anheben. Das Standbein trägt nun die ganze Last; es muß fest und sicher stehen, um den heftigen Stoß aushalten zu können. Die Muskelspannung ist vorwärts gerichtet. Ausnahme: Stellung Kokútsu. Hier ist das Standbein, wie wir gelernt haben, stark nach außen gedrückt.

3. Heben Sie das Knie des stoßenden Beines bis dicht an die Brust, so hoch wie eben möglich, und achten Sie darauf, daß Ober- und Unterschenkel beider Beine dicht aneinanderliegen. Der Fußknöchel des angehobenen Fußes sollte ein gutes Stück oberhalb des Knies Ihres Standbeines anliegen. Der Fuß ist scharf angewinkelt, also leicht aufwärts gerichtet. Knie und Zehen stehen senkrecht übereinander.

4. Stoßen Sie beim Üben den Fuß genau geradeaus und nicht schräg nach vorn, wie es Anfänger gerne tun. Nur so können sämtliche Muskeln in Funktion treten und dem Stoß die gewünschte Kraft verleihen. Über-

zeugen Sie sich vor einem Spiegel, daß Sie diese sehr wichtige Regel einhalten. (Wiederholen Sie diese Kontrolle von Zeit zu Zeit; es ist erwiesen, daß gerade hier immer wieder Fehler durch unbewußte Nachlässigkeit auftreten.)

Bei Ke-Komí stößt der Fuß gestreckt nach vorn, Ferse oder Fußballen voraus. Im letzteren Fall ist es besonders wichtig, die Zehen so scharf wie möglich anzuziehen.

Bei Ke-Áge schnellt das Bein in einem Halbkreis aufwärts — hochgerissen durch das kraftvolle Anziehen des Knies und die federnde Schnappbewegung des Kniegelenks.

Achten Sie bitte darauf, daß Ihr Bein während des Stoßes ganz gestreckt wird, daß die Zehen weiterhin angewinkelt bleiben, daß sich Ihr Standbein nicht aufrichtet und streckt, daß sich der Oberkörper nicht nach hinten neigt!

Kurz vor dem Stoß ist das vorschnellende Bein ganz entlastet und locker im Kniegelenk. Dann aber wird durch ein Vorschieben der Hüfte das ganze Körpergewicht in den Stoß gelegt, um ihm äußerste Kraft zu verleihen.

Die Ferse des Standbeins darf unter keinen Umständen angehoben werden, und wenn sie noch so sehr danach verlangt — das Gleichgewicht würde hierdurch empfindlich gestört.

Überhaupt das Gleichgewicht! Verzweifeln Sie nicht, wenn Sie anfangs torkeln wie ein verführter Abstinenzler. Das wird bald anders sein. Halten Sie vorsichtshalber Ihre Arme unten: die Ruderbewegungen verschlimmern Ihre Lage obendrein!

5. Das Bein kehrt nach dem Stoß in seine Ausgangsstellung zurück, d. h. bevor wir es absetzen, wird es nochmals angewinkelt. Das Zurückziehen erfolgt womöglich noch schneller als das Vorstrecken: zur eigenen Sicherheit (damit es der Gegner nicht ergreifen oder treffen kann), zur Wahrung des Gleichgewichts und zur Sicherung der erneuten Bereitschaft für einen weiteren Angriff. Leider wird hier, selbst bei Fortgeschrittenen, viel gesündigt.

   Zwischen Anheben, Stoßen und Zurückziehen des Fußes darf es keine Pause geben. Besonders bei Ke-Áge ist diese Regel wichtig, da sonst die Schnappbewegung des Kniegelenks vorzeitig gebremst und der Fußstoß weitgehend an Kraft verlieren würde. Das Hochreißen

der Knie ist ja bereits Schwungholen und erster Einsatz der Kraft; je gleichmäßiger und flüssiger der anschließende Stoß erfolgt, um so dynamischer wird die Wucht des Auftreffens.

6. Das Absetzen des Fußes ist ruhig, entspannt und — geräuschlos! Gehen wir von Zenkútsu aus, so können wir den Fuß wieder zurücksetzen oder mit ihm vorrücken. Hierzu bedarf es einer kleinen Anmerkung: will ich den Fuß nach vorne absetzen, so schiebt sich der Körper während des Zurückziehens des Beines nach dem Stoß bereits vor (siehe Zeichnung). Auf diese Weise bin ich „schneller am Feind" und geschmeidiger in meinen Bewegungen.

Ich gebe zu, daß Sie dies nicht alles aus den Zeichnungen ersehen konnten. Aber prägen Sie sich nun die Zeichnungen so sorgfältig ein, daß Sie — wenn Sie die vorstehenden Erklärungen nachlesen — nicht umzublättern brauchen. Das Hin- und Herblättern ist nicht nur umständlich, es mindert gewöhnlich die Konzentration.

Studieren Sie nicht allzu lange im Text, sondern fangen Sie mit praktischen Übungen an. Vieles wird Ihnen verständlicher, sobald Sie Theorie mit Praxis vertauschen. Daß Sie zwischendurch immer einmal nachlesen müssen, ist selbstverständlich und notwendig.
Am besten beginnen Sie mit Máe-Gerí Ke-Komí aus Heisóku-Tachí. Langsam, vorsichtig. Zehnmal rechts, zehnmal links. Anfangs womöglich nur Anwinkeln des Beines, Korrektur, Absetzen — also ohne zu stoßen. Spiegelkontrolle.

Später dürfen Sie die Zahl erhöhen — auf 20, 30, 40, 50. Dann wechseln Sie die Stellung. Sind Sie bei Zenkútsu angelangt, so üben Sie den Fußstoß in der Bewegung: Fußstoß rechts, rechten Fuß nach vorne aufsetzen, Fußstoß links, linken Fuß nach vorne aufsetzen, Fußstoß rechts usw. Am Ende der Übungsfläche Wendung und das gleiche noch einmal, bis Sie den Ausgangspunkt wieder erreicht haben.

Wiederholen Sie nun alles mit Máe-Gerí Ke-Áge.

Kombinationen

Bevor wir auf dieses sehr wichtige Kapitel näher eingehen, dürfen Sie schon folgende Techniken miteinander verbinden: Úde-Uké — Máe-Gerí. Zurückweichen mit Úde-Uké, Stellung Zenkútsu. Gewicht zurücknehmen, Stellung Kokútsu, Máe-Gerí. Abwechselnd rechts und links.

Máe-Gerí — Gyáku-Tsukí. Aus Zenkútsu Máe-Gerí rechts, Fuß nach vorn absetzen, Gyáku-Tsukí links, Faust heruternehmen, Máe-Gerí links usf. Finden Sie weitere Kombinationen — große Fehler können Sie nicht machen!

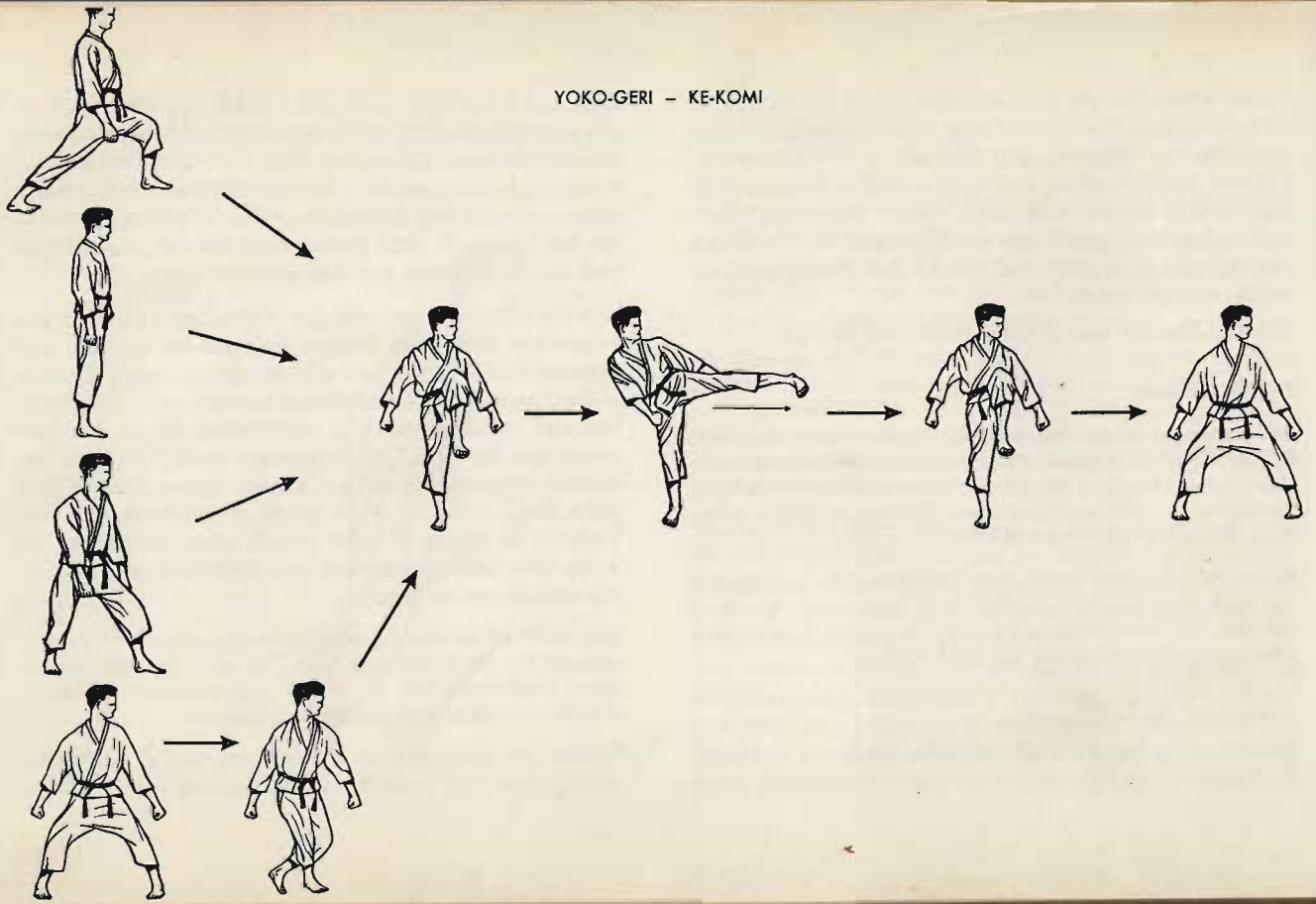
Yóko-Gerí (Jó-ko Gee-rí)

Yóko-Gerí ist ein Fußstoß zur Seite. Stehe ich in Heisóku-Tachí, so liegt zwischen der Stoßrichtung von Máe-Gerí und Yóko-Gerí ein Winkel von genau 90 Grad. Eine etwas ungewöhnliche Form des „Fußtritts", die im ersten Augenblick absurd anmutet. Aber ein Yóko-Gerí, mit der Fußaußenkante gestoßen, kommt überraschend, rasant, unheilvoll und mit durchschlagender Wirkung. Betrachten Sie bitte auch jetzt wieder zunächst die Zeichnungen und lesen Sie darauf erst den weiteren Text.

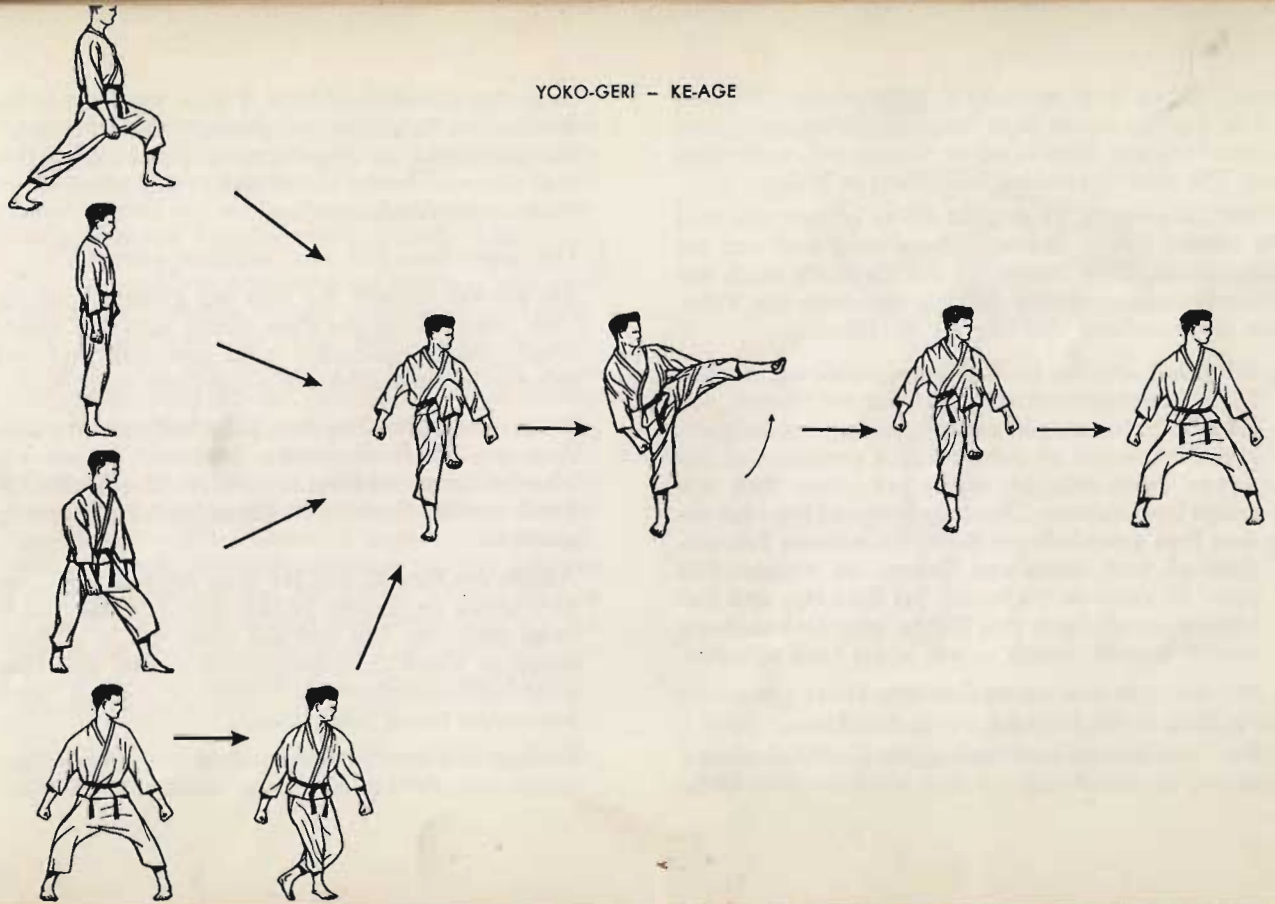
Wie Sie sehen, kann auch der Yóko-Gerí aus allen uns bekannten Stellungen heraus angewendet werden, und genauso wie bei Máe-Gerí gibt es auch hier zwei Formen — Ke-Áge und Ke-Komí. Hinzu kommt, als dritte Parallele, daß vor dem Stoß und unmittelbar darauf das Bein genau wie bei Máe-Gerí angezogen wird. Die Liste der kleinen Hinweise ist diesmal kleiner, lassen Sie sich aber nicht dazu verleiten, allzu große Ähnlichkeiten in der Technik zu sehen — trotz manch alter Bekannten ist Yóko-Gerí sehr verschieden von Máe-Gerí und säuberlich von diesem zu trennen.

Eine wichtige, aber nicht ganz leicht auszuführende Voraussetzung ist die Fußhaltung. Der Fuß muß mit der Außenkante auftreffen, bei wiederum angewinkelten Zehen — charakteristisch für alle Karate-Fußtechniken.

Stellen Sie Ihren rechten Fuß einmal, mit der Fußsohle zum linken Fuß gedreht, senkrecht auf seine Außen-



YOKO-GERI – KE-AGE



kante. Zehen bitte anwinkeln. Sehr schön. Und nun heben Sie das rechte Bein langsam, rechtwinklig zum linken Fuß, zur Seite — schön waagerecht, nicht allzu hoch. Die Sohle des rechten Fußes zeigt zu Boden.

Dieser „abgekippte" Fuß sieht etwas seltsam aus, und Sie werden ihn in dieser Stellung wohl auch nur bei Karateleuten sehen. Lassen Sie sich aber nicht durch den merkwürdigen anomalen Anblick täuschen: der Yóko-Gerí ist gefürchtet! Und hier die Ausführung.

1. Wie schon erwähnt ist die Ausgangsstellung beliebig. Die Zeichnungen erläutern die einzelnen Phasen. Aus Kíba-Tachí heraus gibt es zwei Anwendungsmöglichkeiten: entweder ich ziehe ein Bein gewinkelt an das andere heran oder ich mache mit einem Bein den früher beschriebenen Übersetzschritt und hebe das andere Bein gewinkelt zur Brust. Im ersteren Fall entferne ich mich etwas vom Gegner, im letzteren Fall rücke ich dicht an ihn heran. Bei Zenkútsu und Kokútsu kann ich durch eine Rechts- oder Linksdrehung sowohl vor wie zurück — wie es die Lage erfordert.
2. Mit dem Anheben des stoßbereiten Fußes geht sofort der Blick in die Richtung des Zielpunktes.

   Das Standbein ist stark nach außen gedrückt, wie wir es von Kíba-Tachí her kennen — zur besseren Wahrung des Gleichgewichts und zum Auffangen des Stoßes. Das Knie bleibt tief gebeugt, der Fuß steht im rechten Winkel zur Angriffsrichtung und muß so fest und sicher am Boden haften, daß er sich während des Stoßes nicht verschieben kann.
3. Der angehobene Fuß wird seitwärts gestreckt.

   Bei Ke-Áge schnellt das Bein mit großem Schwung nach oben, wobei das Knie schräg zum Ziel weist, Ober- und Unterschenkel leicht gewinkelt sind und sich erst im Augenblick des Auftreffens strecken.

   Bei Ke-Komí wird das Bein nicht hochgerissen, sondern pfeilgerade zur Seite geschnellt. Durch ein scharfes Einwärtsdrehen der Hüfte des stoßenden Beins werden Unter- und Oberschenkel gleichzeitig gestreckt.

   Achten Sie darauf, daß Ihr Bein nicht schräg, sondern genau im rechten Winkel zum Fuß des Standbeins stößt; der Fuß darf sich dabei nur in der verlängerten Ebene Ihrer Schultern bewegen, also auch beim halbkreisartigen Hochführen in Ke-Áge keine horizontale Kurve beschreiben.

   Ke-Áge und Ke-Komí unterscheiden sich, grob gesehen, wie ein Uppercut von einem Geraden. Bei

kurzer Distanz wird gern Ke-Áge angewandt, wobei der hochschnellende Fuß vorzugsweise gegen das Kinn, den Kiefer, die Achselhöhle oder einen erhobenen Arm gerichtet ist. Bei Ke-Komí erfolgt ein Direktangriff auf empfindliche Körperpunkte, schockartig, ohne den Aufwärtsschwung des Ke-Áge.

Das Hochreißen und Strecken des Beines erfolgt ohne sichtbaren Übergang – weich und ohne Verzögerung. Der Oberkörper darf nicht zurückgelehnt werden, sondern biegt sich während der Hüftdrehung in die Angriffsrichtung (für den Anfänger etwas schwierig). Wir können dadurch gut unser Gleichgewicht wahren, verleihen dem Stoß größere Kraft und haben den Körper für etwa folgende weitere Bewegungen oder Angriffe völlig unter Kontrolle. Die Arme, die normalerweise wie bei Máe-Gerí seitlich herabhängen, werden häufig seitwärts gestoßen, um das Balancewahren zu unterstützen. Sie können sowohl die eine als auch die andere Form wählen. Hüten Sie sich nur davor, mit den Armen durch die Luft zu fuchteln, wie man es leider häufig sieht. Das Ruhighalten der Arme beweist vollendete Körperkontrolle.

Auch bei Yóko-Gerí darf die Ferse des Standbeines den Boden nicht verlassen!

4. Nach dem Angriff wird zunächst das Knie wieder angewinkelt zur Brust genommen. Dann setzen wir den Fuß geräuschlos zu Boden – gewöhnlich ist die End-

stellung Kíba-Tachí. Während des Zurückziehens des Stoßbeines gleitet der Körper bereits zur Seite hin, entsprechend der Vorwärtsbewegung bei Máe-Gerí (siehe Zeichnung).

Verfahren Sie beim Üben des Yóko-Gerí genauso, wie Sie es bei Máe-Gerí getan haben. Um Yóko-Gerí in der Bewegung zu lernen, eignen sich zwei Schrittarten besonders:

A) Ausgangsstellung Kíba-Tachí. Blickwendung nach rechts, linken Fuß vor dem rechten vorbeisetzen (Übersetzschritt), rechten Fuß hochziehen, stoßen, zurückziehen und absetzen. Mehrfaches Wiederholen, wobei Sie immer weiter nach rechts wandern. Am Ende der Übungsfläche haltmachen und auf dieselbe Weise, diesmal aber nach links, bis zum Ausgangspunkt zurückgehen.

B) Ausgangsstellung Kíba-Tachí. 180-Gradwendung auf dem Ballen des rechten Fußes, hierbei gleichzeitiges Hochreißen des linken Beines zum Yóko-Gerí nach links, Aufsetzen des linken Fußes, erneute Wendung um 180 Grad, dabei Hochreißen des rechten Beines zu Yóko-Gerí usf. Die Blickwendung ist stets in die gleiche Richtung, Ihr Körper dreht sich jedesmal um 180 Grad, so daß Sie einmal rechts, das nächstemal links stoßen. Am Ende der Übungsfläche nehmen Sie den Blick zum Ausgangspunkt und gehen auf die gleiche Weise mit Yóko-Gerí zurück. Die Wendung müssen Sie, wenn Sie auf dem rechten Fuß drehen,

rechtsherum machen; wenn Sie auf dem linken Fußballen drehen linksherum. Achten Sie genau darauf, daß Sie schnurgerade die eingeschlagene Richtung beibehalten. Wenn Sie längs einer Markierungslinie gehen, so darf kein Fuß während der Wendung diese Linie verlassen. Je tiefer Sie in der Kíba-Tachí-Stellung bleiben, um so schneller können Sie die Wendung durchführen, um so rascher erfolgt Ihr Yóko-Gerí, um so besser wahren Sie Ihr Gleichgewicht.

Weitere Übungen

Wenngleich die Übungen mit einem Partner erst in der nächsten Folge beginnen — ein Medium für eine kleine Hilfestellung bei einigen Übungen dürfen Sie engagieren. Haarfarbe, Geschlecht und Baujahr sind ohne Bedeutung, wenn es nur den Arm ausstrecken kann.

1. Übung: Ihr Medium streckt den Arm waagerecht nach vorn, Handfläche nach unten. Sie versuchen, mit Máe-Gerí Ke-Áge die Handfläche zu treffen. Bitte nicht zu stürmisch, Medium wird noch gebraucht.

Je näher Sie stehen, desto besser. Sie müssen im Ernstfall bei fünfzig Zentimeter Abstand das Kinn eines Angreifers treffen können! Je näher Sie stehen, desto schwieriger wird die Sache aber auch. Die Höhe läßt sich regulieren: anfangs gemütlich innerhalb der Ein-Meter-Grenze. Später forcieren.

2. Übung: Ihr Medium streckt den Arm seitwärts aus, die Handfläche Ihnen zugekehrt. Höhe der Hand etwa 50 Zentimeter vom Boden. Sie versuchen, die Handfläche mit Máe-Gerí Ke-Komí zu treffen. Vergrämen Sie Ihr Medium nicht durch hartes Draufgängertum (feinfühlige Umschreibung für Brutalität) oder Humorlosigkeit — wenn Ihr Medium neckische Spiele treibt, indem es die Hand langsam in Zimmerschrankhöhe reckt.

Es wäre unsportlich, Ihnen ein weiches, großes Kissen zu genehmigen, das Sie hinter sich legen können — aber wenn Sie nicht achtgeben, werden Sie es sich bald wünschen: bei übergroßem Schwung segelt Ihnen das Standbein davon, und Sie landen ziemlich heftig auf der Blume, um mich einmal weidmännisch auszudrücken.

3. Übung: Stellen Sie sich mit gut einem Meter Zwischenraum neben Ihr Medium. Fassen Sie sich gegenseitig bei waagerecht ausgestrecktem Arm an den Handgelenken und heben Sie den Fuß seitlich zum Yóko-Gerí Ke-Áge hoch. Wenn es Ihnen nicht gleich gelingt, den Oberarm nahe der Achselhöhle zu treffen, so verlieren Sie nicht die Geduld — es

braucht seine Zeit! Stoßen Sie nicht zu kräftig; Sinn der Übung ist ja lediglich, daß Ihr Bein sich streckt und daß Sie dabei einen guten Halt haben.

4. Übung: Gleiche Stellung, gleiches gegenseitiges Fassen. Zum Üben des Yóko-Gerí Ke-Komí stoßen Sie (aber bitte sehr sehr vorsichtig!) gegen die unteren seitlichen Rippen ihres Mediums.

5. Übung: Vorwärts- und Seitwärtsheben des gestreckten Beines — jeweils 20- bis 30mal, rechts und links. Eine Übung zur Dehnung der wahrscheinlich noch recht steifen unteren Extremitäten.

6. Übung: Heben Sie einen Fuß so hoch wie möglich. Ihr Medium revanchiert sich jetzt für die erhaltenen Treffer und faßt mit beiden Händen Ihren Fuß, um ihn zu heben und zu senken — wobei es ruhig ein bißchen hart zugehen darf. Diese Übung ist für Máe- und Yóko-Gerí Ke-Áge gedacht und, ebenso wie die vorhergehenden, rechts und links auszuführen.

7. Übung: Übung ohne Medium. Hängen Sie einen Schlag- oder Tennisball an einem Bindfaden auf und versuchen Sie, ihn zu treffen: zunächst mit Máe- und Yóko-Gerí Ke-Komí, wobei der Ball nicht allzu hoch hängen soll, und später mit Máe- und Yóko-Gerí Ke-Áge — diesmal steigern Sie langsam die Höhe. Diese Übung erhöht die Treffsicherheit, vor allem, wenn der Ball etwas pendelt.

In einem Karate-Dojo gibt es besondere Übungsgeräte, die meist als Mehrzweckgeräte anzusprechen sind, da sie zum Härten der Fußsohle, Ferse oder Fußaußenkante dienen, die Muskeln kräftigen, die Sehnen dehnen, die Treffsicherheit erhöhen, eine Steigerung der Schnelligkeit ermöglichen oder das Gleichgewichtsgefühl fördern.

Man sieht dies allerdings den Geräten nicht an, sie sind denkbar einfach — zum Beispiel die beiden Sandsäcke: ein langer und ein kurzer. Meist sind sie nicht mit Sand gefüllt, sondern mit Gerste oder Mais bzw. mit Gummi- oder Lederabfällen. An Stelle des kurzen Sandsackes kann eine Maisbirne treten.

Ein ideales Übungsgerät ist die Streckwinde: ein Seil, das über zwei Rollen läuft, die etwa 1,50 m auseinander liegen und an der Decke — besser an einem Querbalken — eingeschraubt sind. An einem der herunterhängenden Enden befindet sich eine Schlaufe, in die man den Fuß schiebt. Zieht man nun am anderen Ende, so windet man das Bein in die Höhe. Auf diese Weise kann die Übung 6 ohne Hilfestellung durchgeführt werden — ja, sogar noch besser, und es ist ein vorzüglicher Balanceakt obendrein. Das Gerät ist leicht herzustellen und kostet wenige Mark. Ein bequemer Handgriff und ein kleines Brett mit Halteriemen an Stelle der Schlaufe perfektionieren dies so einfache Hilfsmittel.

Jeder ist von Natur aus träge, und wir müssen immer wieder Wege finden, mit List und Tücke gegen die Trägheit vorzugehen. Es kommt unserem Spieltrieb entgegen, wenn wir uns mit einem Sandsack, einer Hantel, einem Sprungseil oder raffinierten (womöglich selbst gefertigten) Gerätschaften interessant machen. Auch die Gegenwart anderer Personen, besonders wenn sie entweder bewundern oder sich willig unterweisen lassen, fördert den eigenen Eifer. Hierzu ein kleiner Hinweis:

Ich habe oft erlebt, daß Trainer oder Ausbilder anfangs recht unglücklich darüber waren, selbst angeblich nicht mehr weiterzukommen, da sie sich ständig mit Anfängern herumschlagen mußten und zu ewigen Wiederholungen gezwungen waren. Später stellten sie alle fest, daß sie erheblich durch ihre Lehrtätigkeit profitiert hatten: die Grundlagen, die man bislang nur zum Schein beherrschte, saßen jetzt wirklich. Man spornte sich unwillkürlich zum Äußersten an, um seine Überlegenheit immer wieder beweisen zu können. Man entdeckte selbst Zusammenhänge, die einem während des automatischen Übens unter einem anderen Lehrer nie aufgegangen wären. Man war gezwungen, sich vorzubereiten und logisch aufzubauen. Man durfte der eigenen Bequemlichkeit nicht nachgeben, nicht schlappmachen, den toten Punkt nicht merken lassen. Man war durch seine Tätigkeit und seine übernommenen Pflichten gezwungen, das Training regelmäßig und zu den festgesetzten Zeiten durchzuführen. Man lernte beobachten, Reaktionen zu überprüfen, sich klar auszudrücken, sich zu beherrschen, Menschen zu studieren, Neigungen zu unterdrücken — kurzum: jeder Lehrer, Trainer oder Ausbilder wächst über sich hinaus, sobald er eine Verantwortung übernimmt.

So mancher Teilnehmer an einem Lehrgang klagte mir sein Leid, daß er zu Hause mit dem Training schlecht zurechtkäme. Mein Ratschlag war stets der gleiche: such dir einen oder mehrere Partner und übe mit ihnen. Unterweise sie, bring ihnen das bei, was du schon kannst. Als ich mit Karate anfing, besaß ich ein Lehrbuch, das — wie ich später feststellen mußte — genauso unbrauchbar war wie eine mittelalterliche Seekarte für die Admiralität der britischen Marine. Wir haben Fehler über Fehler gemacht, mußten nach jedem Lehrgang Streichungen und Verbesserungen vornehmen und erlebten eine Panne nach der andern. Ich weiß seitdem, wie wichtig ein gutes Lehrbuch ist. Das wurde mir besonders bewußt, als ich erlebte, wie sich ein guter Freund ohne Lehrer, nur an Hand eines Lehrbuches, auf eine Prüfung in einer verwandten japanischen Kampfkunst vorbereitete. Er bestand die Prüfung und erhielt den Meistergrad zugesprochen.

Sie tun gut daran, sich bereits jetzt nach einem geeigneten Partner umzuschauen. Es kann einer sein, es können auch mehrere sein — das muß ich Ihnen und Ihren Führerqualitäten überlassen. Legen Sie geeignete Partner nicht auf Eis, lassen Sie sie das bereits üben, was Ihnen schon ein wenig vertraut ist. Es ist taktisch klug, ihnen nicht oder nicht gleich das

Buch zu überlassen. Kein Lehrer läßt sich gern von Anfängern überrunden oder auf Fehler hinweisen — nicht so sehr aus gekränkter Eitelkeit, sondern weil dadurch das in ihn gesetzte Vertrauen einen Knacks bekommen könnte.
Nach diesem Zwischenspiel wollen wir uns der nächsten Technik zuwenden:

Ushíro-Gerí (U-shí-ro Gee-rí)

Ersparen wir uns diesmal die Präambel und betrachten gleich die Zeichnungen.

Auch Ushíro-Gerí kann aus jeder Stellung heraus angewendet werden; zum Üben schlage ich jedoch Heisóku-Tachí als Ausgangsstellung vor. Das Anziehen des Stoßbeins, des Fußes und der Zehen vor und nach dem Angriff wiederholt sich auch hier. Nur ist das Standbein möglichst noch tiefer gebeugt.

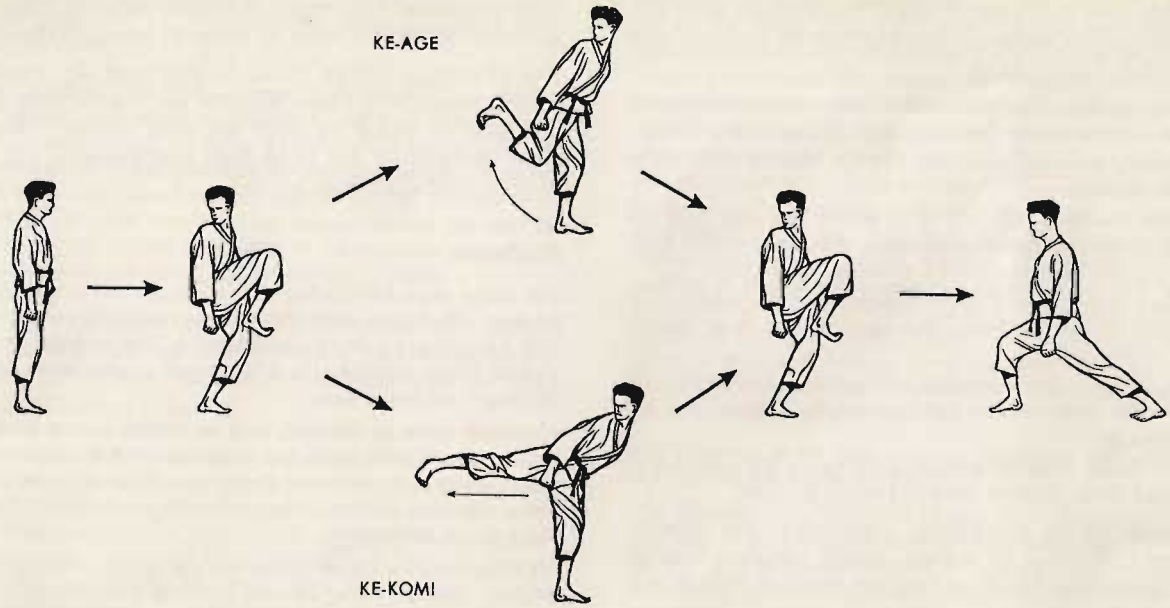
Ke-Áge und Ke-Komí sind dem Namen nach alte Bekannte. Üben Sie jetzt einmal nach den Zeichnungen und den nachstehenden Randbemerkungen:

1. Mit dem Hochreißen des Knies wird der Kopf nach hinten gedreht und das Ziel anvisiert. Anfänger keilen gern blindlings aus — aber das Auskeilen hat nichts mit dem Ushíro-Gerí gemein.

2. Das Bein wird unmittelbar rückwärts gestoßen — die Innenseiten der Oberschenkel halten so lange wie möglich Kontakt. Jedes Abweichen von dieser Richtung — die der Stoßrichtung des Máe-Gerí um genau 180 Grad entgegengesetzt ist — vermindert die Kraft des Stoßes erheblich. Stoßen Sie also bitte nicht schräg nach hinten. Der Körper wird beim Ushíro-Gerí möglichst wenig nach vorn geneigt, um sämtliche Muskeln während des Stoßes einsetzen zu können. Die Arme bleiben unten, genauso wie bei den vorherigen Fußstößen. Ke-Áge: das Bein schwingt dicht am Standbein entlang rückwärts, ohne daß Unter- und Oberschenkel sonderlich gestreckt werden. Es ist anfangs etwas schwierig, den erforderlichen Schwung während des Stoßes zu erzielen.

   Der Ke-Áge richtet sich meist gegen den Unterleib; er wird aus kurzer Entfernung heraus angewandt — bei Umklammerungen von hinten zum Beispiel.

   Ke-Komí richtet sich gegen Magen, Rippen oder Gesicht. Es ist ein gestreckter Gerader, der mit der Ferse (seltener mit der Fußaußenkante) auftrifft. Das Strecken des Ober- und Unterschenkels wird durch eine sehr kräftige Hüftbewegung unterstützt. Ke-Komí erfordert einen etwas größeren Abstand vom Angreifer.


KE-AGE
KE-KOMI

Das Bein ist nach dem Stoß sofort zurückzuziehen – kräftig und auf gerader Linie. Andernfalls geht das Gleichgewicht verloren, und der Rest ist Stolpern und blamable Hilflosigkeit.

Zwischen dem Hochreißen des Knies, dem Stoßen und dem Zurückziehen darf es keine Pause, keine Unterbrechung geben. Es ist eine einzige, sichere und kraftvolle Bewegung.

Wie oben erwähnt, läßt sich Ushíro-Gerí aus allen uns bekannten Stellungen heraus anwenden. Als Schulbeispiel üben wir einmal den Ushíro-Gerí Ke-Komí aus Zen-Kútsu.

Sie haben den linken Fuß vorgesetzt, der Angreifer steht einen Schritt hinter Ihnen: Ushíro-Gerí mit dem rechten Bein.

Gleiche Stellung, der Angreifer will sich von hinten auf Sie stürzen. Mit dem rechten Fuß vorrücken, Ushíro-Gerí mit dem linken Bein.

Muß ich Ihnen erklären warum, oder haben Sie den Unterschied und die veränderte Situation selbst erkannt?

Wendung: Es ist angebracht, unmittelbar auf Ushíro-Gerí um 180 Grad zu drehen, damit wir dem Gegner gegenüberstehen. Die Wendung ist denkbar einfach und logisch:

Nach dem Stoß reiße ich bekanntlich mein Bein wieder zurück; nun drehe ich mich auf dem Fußballen des Standbeins um 180 Grad und setze das Bein, das den Stoß ausführte, nach vorne ab. Somit stehe ich direkt vor meinem Opfer und kann es unter Kontrolle halten.

Die Wendung erfolgt immer in Richtung des angewinkelten Beines – ist zum Beispiel das rechte Bein hochgezogen, so drehe ich mich auf dem linken Fußballen rechts herum, ist das linke Bein hochgezogen, auf dem rechten Fußballen links herum.

Die Praxis

Als Autor eines Lehrbuches über moderne Selbstverteidigung ist man ständig versucht, Anwendungsbeispiele zu servieren. Auf Lehrgängen geht es einem ähnlich, und ich habe öfter als einmal hören müssen „Du bringst mal wieder mehr, als ein Anfänger verdauen kann."

Natürlich wäre es möglich, und es würde einem Buch wie diesem zur Zierde gereichen (und damit den Umsatz steigern), wenn ich nun eine Reihe von Illustrationen folgen ließe, die alles bisher Gelernte in der praktischen Anwendung zeigen würden.

Ich selbst wüßte dabei leider nur zu genau, daß ich damit bluffen würde – bluffen wie so viele Vorgänger, die gekonnt ausgeführte Abwehren und Gegenangriffe als Zeichnung oder Foto einstreuen, um dem Leser zu demonstrieren, wie unfehlbar und wirkungsvoll die jeweilige Technik ist.

Ich will Ihnen nichts vormachen: bauen Sie jetzt noch nicht darauf, daß auch nur ein Stoß, eine Abwehr sitzt. Glauben Sie nur nicht, daß die Anwendung im Ernstfall bereits heute Erfolg verspricht.

Es ist bekannt, daß ein Anfänger nach kurzer Zeit ein Gefühl großer Sicherheit empfindet — ein sehr beruhigendes Gefühl, das gebe ich zu. Aber wenn er dann länger trainiert, schwindet dies Gefühl wieder; der Fortgeschrittene fühlt sich gewöhnlich weit unsicherer als der Anfänger, obwohl er im Ernstfall gar nicht unsicher sein wird. Machen Sie sich bereits heute mit diesem Wendepunkt vertraut und resignieren Sie nicht, wenn Sie später erneut unsicher werden.

Wir arbeiten auf eine schnelle Reaktion hin. Vorerst aber müssen wir an den einzelnen Techniken herumbasteln, die in ihrer jetzigen Ausführung noch gar keine schnelle Reaktion zulassen.

Hierin unterscheidet sich dieses Lehrbuch von allen bisher über dieses Thema geschriebenen: Sie haben gewiß schon das eine oder andere gesehen. Ein paar Zeichnungen oder Fotos, dazu eine viertel Seite Text — und schon, so bildet sich der Verfasser ein, weiß der Leser, wie er sich bei der Abwehr eines Messerangriffs verhalten kann. Es ist genauso, als würden Sie einem Bekannten eine Serie von Farbdias aus dem letzten Urlaub zeigen und zum Schluß kommentieren: „Und nun weißt du, wie es in Jugoslawien ist."

Bleiben wir einmal beim Messerangriff. Jede der bisher erläuterten Techniken wäre geeignet, sich gefahrlos aus der Affäre zu ziehen. Und alle später noch zu lernenden Techniken teilweise auch. Sie würden aus dem Staunen nicht herauskommen, wenn ich die vielen weiteren Möglichkeiten aufzeigte, die sich bei gründlicher Kenntnis des bisher Gelernten ergeben. Ich möchte dies an Hand einer Parallele aus dem Judo erläutern. Im Abendland muß ein Anwärter auf den schwarzen Gürtel, den Meistergrad, unter anderm die ganze Gókyo mit ihren vierzig Grundwürfen kennen. In Japan gibt es Schwarzgurte, die nicht mehr als zwei oder drei Würfe beherrschen, die aber die meisten abendländischen Judomeister in wenigen Minuten mit einem dieser Würfe besiegen dürften. Zugegeben, das ist nicht die Regel, denn heute verstehen sich fast alle japanischen Judomeister auf die restlichen Würfe und weitere Kombinationen der Gókyo. Aber bezeichnend ist, daß ein intensives Studium einer bestimmten Technik den Experten kennzeichnet.

Ein weiteres, recht interessantes Streiflicht auf den Unterricht in einem japanischen Dojo:

Der Meister zeigt seinen Schülern eine bestimmte Technik und läßt sie anschließend üben. Er verbessert kaum, er erklärt so gut wie überhaupt nicht; er erwartet nur ein scharfes Beobachten und ein beharrliches Üben. Keinem Schüler würde es einfallen, eine Frage zu stellen. Wahrscheinlich bekäme er gar keine Antwort darauf — nicht aus Unhöflichkeit oder Dünkel, sondern aus erzieherischen Gründen. Der Meister

weiß, daß sich die Probleme während des Übens oder im Laufe der späteren Unterrichtsstunden von selbst lösen. Er läßt die Schüler bewußt suchen, sich vielleicht Gedanken nach dem Unterricht machen — im Unterricht selbst kommen sie nicht dazu. Er weiß, daß nur das selbst Erarbeitete, das wirklich Erworbene, das Erfühlte Wert besitzt. Vorgekaute Kost, ewig kommentierte Übungen, ständiges Herummäkeln schafft lediglich Nachahmer. Gewiß können wir dieses System nicht unverändert übernehmen. Die japanische Mentalität entspricht nicht der unsrigen. Aber die Tatsache als solche darf uns ruhig ein wenig nachdenklich machen.

Es gibt in Ostasien Meister, die ihre Kenntnisse weder aus Büchern noch durch Unterweisung erworben haben. Einige von ihnen gingen in die Wildnis und blieben dort mehrere Jahre als Einsiedler, beobachteten das Verhalten wilder Tiere, schufen ein eigenes System. Diese Meister genießen in Asien den höchsten Ruhm — ihre Erfahrungen sind der Grundstock ihres Könnens, ihre Abgeklärtheit, ihre instinktive Vorausschau läßt sie souverän und allen überlegen erscheinen.

Ich glaube persönlich, daß jeder Mensch auf das Selbsterarbeitete stolz sein darf und damit bereits den Beweis erbracht hat, daß er über dem Durchschnitt steht. Dieses Lehrbuch bringt im Grunde nur die Anregungen. Sie haben die volle, ungeschmälerte Möglichkeit selbst zu entdecken, sich ein Können und Wissen anzueignen, um daß Sie mancher beneiden wird. Das technische Können ist dann, wenn Sie hinter den eigentlichen Sinn gekommen sind, sekundär.

Es ist keine allzu leichte Aufgabe, ein Lehrbuch wie dieses zu schreiben. Vielleicht ist Ihnen der Stil zu launisch-sanguinisch, vielleicht auch zu persönlich und in der Auffassung der Materie zu subjektiv. Sie müssen mich nehmen, wie ich bin: als Vermittler und nicht als Wegweiser.

Das Karate ist außerhalb Japans noch nicht sehr alt. In Deutschland wurde es 1957 eingeführt und fand von Bad Homburg ausgehend seine erste Verbreitung. Die Deutsche Karate-Akademie in Bad Homburg ist heute die von Japan anerkannte Zentralstelle für die Verbreitung des Karate innerhalb der Bundesrepublik. Durch jährlich stattfindende Wochenlehrgänge (Karate-Sommerschule), Kurse, Filme und Beschaffung von Übungsbekleidung, Trainingsgeräten, Fachbüchern und allen Arbeitsunterlagen möchte sie uneigennützig alle Interessenten fördern und unterstützen.

Übungseinteilung

Jeder von uns führt einen ständigen Kampf mit der Zeit. Wenige bringen die innere Kraft auf, aus eigenem Antrieb und ohne irgendeinen äußeren Druck ein Programm durchzuführen. Der Wille, etwas zu lernen oder das Kaufen eines Lehrbuches besagt noch nichts. Auch nicht das aufmerksame Lesen der ersten vierzig Seiten.

Warum gehen so viele in einen Verein, wenn Sie einen Sport betreiben möchten? Ist es der Sportplatz, die Turnhalle, der Sportlehrer oder die Geräte, die ihnen zur Verfügung stehen? Ich glaube, es ist vielmehr das uneingestandene Gefühl, daß die Gemeinschaft den notwendigen äußeren Druck ausüben kann: heute ist Training. Ich muß hingehen. Bin ich da, dann hilft nichts mehr: ich muß mitmachen. Da mir der Sport guttut, ist das Ergebnis in jedem Fall positiv. Außerdem nimmt mir der Trainer das Nachdenken ab und bewahrt mich vor unnützen Anstrengungen. Seine Methode bringt mich weiter als alle autodidaktischen Versuche.

Ein anderes Beispiel: Sie möchten Ihrem Körper endlich einmal Bewegung verschaffen und verabreden sich mit einem guten Bekannten: jeden Morgen um sechs Uhr an der Landgrafensäule im Stadtwald. Dreißig Minuten Morgenlauf. Selbst wenn es kalt ist oder leicht nieselt — Sie setzen sich im Trainingsanzug in den Wagen / auf den Roller / aufs Fahrrad und sind pünktlich zur Stelle. Die Verabredung gilt. Ehrensache.

Nun hatte Ihr Bekannter einen Betriebsunfall und muß ein Vierteljahr aussetzen. Ich mache weiter. Selbstverständlich. Nach einer Woche sehen Sie morgens Rauhreif auf den Wiesen. Soll ich? Soll ich nicht? Ach, bleiben wir heute mal zu Hause. Es wartet ja niemand auf mich. Außerdem ist es vergangene Nacht so spät geworden. Und einen leichten Schnupfen scheine ich auch gefangen zu haben. Ich müßte die Laufschuhe unbedingt zum Schuster bringen. Und dann habe ich heute den Monatsabschluß — welch ein Glück, wenn ich etwas früher damit beginnen kann.

Der äußere Druck fehlt. Und es geht nichts über eine wenn auch nur scheinbare moralische Rechtfertigung. Ich wette, daß Sie nach drei Wochen spätestens sagen: warten wir ruhig, bis Stanislaus wieder auf den Beinen ist. Dann sollen Sie mal sehen, wie eisern wir durchhalten. Ja der Stanislaus. Er hätte übrigens an Ihrer Stelle ganz genauso gehandelt.

Warum ich das erzähle? Weil ich unter der Zwangsvorstellung leide, daß 98 Prozent Stanisläuse sind. Ohne raffinierte Nachhilfe scheitern die mutigsten Versuche.

Verzeihen Sie mir, wenn Sie zu den favorisierten zwei Prozent rechnen sollten. Zu jenen, die alles aus eigenem Ansporn und unabhängig von kleinen psychologischen Tricks erreichen. Wenn das der Fall ist, so haben Sie bestimmt eine Supervilla, dazugehörige Wagen, Personal in jeder Menge und eine Pension in der fürstlichen Höhe eines Ministergehaltes. Dann ist es geradezu vermessen, Sie derart jovial anzusprechen. Ich bin scharfsinnig genug anzunehmen, daß nun die weiteren Teile des Lehrbuches einer Ihrer Kraftfahrer, Hausburschen, Gärtner, Heizer oder Privatsekretäre studieren muß.

Aber falls Sie nicht zu jenen zwei Prozent einer priviligierten Überklasse gehören, haben wir uns schnell ausgesprochen:

Frage 1: Wie lange wollen Sie minimal — maximal nach diesem Lehrgang arbeiten?

Frage 2: Wieviel Stunden oder Minuten stehen Ihnen wöchentlich oder täglich hierfür zur Verfügung?

Aus diesen Fragen ersehen Sie schon, daß für jeden einzelnen Fall ein Sonderrezept notwendig würde. Eine Aufschlüsselung nach Jahren, Monaten, Wochen, Tagen, Stunden und Minuten ist unmöglich. Und noch weitere wichtige Faktoren blieben unberücksichtigt: Ihre Ausdauer, Ihre Auffassungsgabe, Ihre körperliche Konstitution, die pedantische oder großzügige Auffassung vom Training, Ihre berufliche Beanspruchung (Reisen, Überstunden, Schichtdienst usw.), Wohn- oder Übungsraumverhältnisse, Familie, wachsendes oder nachlassendes Interesse bei fortschreitendem Studium und so fort. Kürzlich wollte es jemand genau wissen. In welcher Zeit, schrieb er, kann ich es zum Experten bringen? Zum Meister im Karate?

Was würden Sie antworten? Die hohe Absicht, es bis zum schwarzen Gürtel im Karate zu bringen, bedingt langjährige Praxis und Lehrtätigkeit. Praxis in einem Karateclub. Training oder Lehrgänge unter einem Meister. Natürlich soll dieses Buch nicht solchem Zweck dienen. Sie suchen etwas anderes. Was nicht ausschließt, daß dieser Lehrgang auch Anfängern und Fortgeschrittenen in einem Club sehr nützlich sein wird. Aber ich gehe von der Voraussetzung aus, daß Sie allein für sich in dieser bösen Welt stehen und verzweifelt überlegen, wann und wie und wo Sie trainieren sollen.

Wann: Regelmäßig. Wenn es eben geht, immer zu gleicher Zeit und gleich lange. Das kann täglich eine halbe Stunde sein oder einmal wöchentlich zwei Stunden. Einer Ausdehnung nach oben sind keine Grenzen gesetzt — wenn Sie von vorneherein gewiß sind, daß Sie auch durchhalten können.

Machen Sie sich am besten ein Programm für das nächste halbe Jahr. Angenommen, Sie üben jeden zweiten Tag eine halbe Stunde. Wachen Sie mit aller Konsequenz darüber, daß Sie diese Zeit auch einhalten.

Nach einem halben Jahr begnügen Sie sich mit einem Training an jedem dritten oder vierten Tag. Im zweiten Jahr üben Sie einmal in der Woche. Sagen wir eine Stunde. Was Sie in den weiteren Jahren machen, überlasse ich völlig Ihnen. Ob Sie dann weitertrainieren oder das Training einschlafen lassen — ich stecke ja nicht in Ihrer Haut. Aber selbst wenn Sie nie wieder üben sollten — was Sie in den zwei Jahren gelernt haben, bleibt haften, wenn Sie das Training regelmäßig betrieben haben.

Wie: Die meisten Übungen können Sie ohne Partner durchführen. (Auf die Partnerübungen kommen wir im zweiten Teil zu sprechen. Sie stehen nicht auf dem oben erwähnten Programm, sondern werden je nach Zeit und Möglichkeit eingelegt. Zusätzlich oder innerhalb der angesetzten Übungsstunden.)

Machen Sie sich die Mühe, für das Training eine zweckmäßige Kleidung zurechtzulegen. Das Anziehen der Übungskleidung hält nicht auf und macht Ihr Training unbeschwerter und fruchtbarer. Es ist, so seltsam es klingt, die Atmosphäre: wir haben immer wieder feststellen können, wie sehr das Training in besonderer Bekleidung gegenüber einem Üben im Alltagsanzug an Intensität gewinnt.

Und kümmern Sie sich nicht um jene Mitmenschen, die für Ihr Training kein Verständnis haben. Erstens brauchen sie nicht zuzusehen und zweitens können Sie auf ihr Urteil nicht allzuviel geben: sie sind entweder voreingenommen oder selbst zu allem zu bequem. Man wird stets den leisen Unterton heraushören, daß sie nie die Energie aufbringen könnten, es Ihnen gleichzutun. So etwas sollte daher eher beruhigen als Unbehagen verursachen.

Wo: Möglichst dort, wo Sie ungestört sind. Da Sie nicht lärmen und nichts ruinieren, brauchen Sie nicht wählerisch zu sein. Je größer der Raum, desto besser. Aber es geht auch im kleinsten Zimmer, falls Sie nicht — um Platz zu gewinnen — erst noch die Bilder abhängen müssen. Wenn Sie einen Garten haben oder wenn ein Sportplatz, eine Wiese oder der Wald in der Nähe ist, steht es besonders günstig.

Am schwierigsten haben es immer die zu Exakten, die wochenlang nach einem leeren Raum Umschau halten, die Landschaft nach einem stillen Plätzchen abfahren und Woche für Woche zur eigenen Beruhigung erklären, daß sie eines Tages „ganz groß" ins Training steigen werden.
Aber Entschlüsse stehen bekanntlich auf keinem Terminkalender.

Übungsschema

Ein besonderes Übungsschema soll Ihnen das Studienprogramm fertig ins Haus liefern und Ihnen mühsames Experimentieren ersparen.

Als Zeiteinheit nehmen wir die halbe Stunde, und Sie verdoppeln, verdreifachen oder vervierfachen die angegebenen Minuten, wenn Sie statt 30 Minuten 60, 90 oder gar 120 Minuten festlegen möchten. Glatte Zahlen prägen sich immer gut ein. Steht im Schema „5 Minuten", so gilt das für jene, die unsere Zeiteinheit einhalten. Beträgt Ihre Übungszeit 60 Minuten, so müssen Sie verdoppeln: statt 5 hieße es dann 10. Bei einem Training von eineinhalb Stunden 15. Ich glaube, das ist recht einfach zu verstehen.

Forcieren Sie Ihr Training nicht! Ein leichter Muskelkater ist nicht tragisch, kann aber durchaus vermieden werden. Nach einiger Zeit machen Sie Ihre Übungen, die anfänglich unter Garantie einen Muskelkater verursacht hätten, ohne Anstrengung. Je weiter Sie kommen, um so konsequenter steigern Sie Ihre Leistungskapazität — immer scharf am Rande des Muskelkaters vorbei. Sie werden sich wundern, wie kräftig, gelenkig und ausdauernd Sie nach einigen Monaten sind!

Verstehen Sie mich recht: je weniger Sie durchtrainiert sind, um so behutsamer beginnen Sie Ihr Training. Packen Sie sich nicht zu sanft an, aber vermeiden Sie auch übergroße Anstrengungen. Wahrscheinlich müssen Sie ihren Körper erst kennenlernen: wie er reagiert, ob er schnell ermüdet, wieviel Sie ihm zumuten können. Sie dürfen nach einem Training ruhig spüren, daß Sie sich bewegt haben. Und wenn Sie hin und wieder einmal ordentlich ins Schwitzen kommen, so ist das nur zu begrüßen. In den frühen Morgenstunden ist Ihr Körper stets „verschlafen"; die Übungen strengen morgens weit mehr an als abends. Lassen Sie den Motor langsam warmlaufen, wenn Sie Ihr Training morgens durchführen möchten.

Sollten Sie einmal durch Krankheit, eine längere Dienstreise oder sonstige angenehme Abwechslungen Ihre Übungen für zwei, drei Wochen unterbrechen müssen, dann merken Sie beim ersten Training schon einen leichten Rostansatz. Übungen, die Ihnen vorher keine Mühe mehr machten, verursachen leichte Muskelschmerzen. Wenn Sie dies wissen, läßt es sich sehr einfach vermeiden: Sie sind beim ersten Training nicht ganz so scharf wie vor der Unterbrechung.

1 *Heisóku-Tachí, Hachíji-Tachí, Kíba-Tachí* .. *15 Minuten*
Stellungen ständig überprüfen und ohne bestimmte Reihenfolge wechseln.
Zenkútsu-Tachí ..... *15 Minuten*
Üben und durch Nachlesen überprüfen.

2 *Kokútsu-Tachí* ..... *15 Minuten*
Üben und durch Nachlesen überprüfen.
Alle bisher geübten Stellungen ..... *15 Minuten*

3 *Néko-Áshi-Tachí* ..... *10 Minuten*
Wiederholung des Bisherigen ..... *20 Minuten*
Kräftigungsübung in Kíba-Tachí (siehe unter „Kíba-Tachí", Seite 14) ..... *20 mal*
Diese Übung ab sofort regelmäßig im Anschluß an alle Übungsstunden!

4 *Wiederholung sämtlicher Stellungen, Nachlesen und Überprüfen!*
Zenkútsu, Kokútsu und Néko-Áshi-Tachí abwechselnd rechts und links ..... *30 Minuten*

5 *Zenkútsu: Üben und genaue Kontrolle* .... *10 Minuten*
Schrittbewegung in Zenkútsu (Ausgangsstellung Heisóku-Tachí) abwechselnd rechts und links ..... *10 Minuten*
Großer Schritt in Zenkútsu ..... *10 Minuten*
Alle Übungen sind, soweit dies möglich ist, stets gleich oft rechts sowie links zu üben!

6 *Zenkútsu: Doppelschritt (Übersetzen)* .... *10 Minuten*
Gleiten, Kombination: Schritt, großer Schritt, Übersetzschritt und Gleiten — möglichst viele Varianten, aber ohne feste Reihenfolge zusammenstellen und üben ..... *20 Minuten*

7 *Zenkútsu: Wendungen* ..... *15 Minuten*
Wiederholung sämtlicher Stellungen, Überprüfen! ..... *15 Minuten*

8 *Schrittbewegung in Kíba-Tachí, möglichst tiefe Stellung* ..... *15 Minuten*
Wendung Kíba-Tachí ..... *10 Minuten*
Übergang zu Kíba-Tachí aus allen bisher geübten Grundstellungen ..... *5 Minuten*
Bitte nicht die Kíba-Tachí-Kräftigungsübung vergessen!

9 *Schrittbewegungen in Kokútsu* ..... *15 Minuten*
Wendungen Kokútsu ..... *10 Minuten*
Gleiten Kokútsu ..... *5 Minuten*

10 *Abwechselnd sämtliche Bewegungen in Zenkútsu, Kíba-Tachí und Kokútsu, keine Wendungen* ..... *30 Minuten*

11 *Sämtliche Wendungen* ..... *15 Minuten*
Wiederholung der Grundstellungen ..... *15 Minuten*

12 *Wechseln von einer Grundstellung zur andern, möglichst nicht in gleicher Reihenfolge* ..... *10 Minuten*

Beliebige Bewegungen in Zenkútsu, Kíba-Tachí oder Kokútsu; anschließend eine der bisher geübten Grundstellungen einnehmen *20 Minuten*

13 *Wendungen. Anschließend Übergang zu einer anderen Stellung und sofortiges Weitergehen bzw. -gleiten in der neuen Stellung* *30 Minuten*

14 *Wie 13* ..... *30 Minuten*

15 *Wiederholung, Nachlesen und genaue Kontrolle von Zenkútsu, Kíba-Tachí, Kokútsu und Néko-Áshi-Tachí* ..... *30 Minuten*

Ab heute 25 Kräftigungsübungen in Kíba-Tachí.

16 *Chóku-Tsukí, Spiegelkontrolle* ..... *10 Minuten*
Nachlesen und langsames Üben ..... *20 Minuten*

17 *Gyáku-Tsukí* ..... *10 Minuten*
Chóku-Tsukí ..... *10 Minuten*
Gyáku-Tsukí, Wendung, erneut Gyáku-Tsukí ..... *10 Minuten*

Nicht vergessen: alle Übungen gleich oft rechts und links.

18 *Gyáku-Tsukí im Anschluß an alle bisher geübten Schrittbewegungen in Zenkútsu* .. *30 Minuten*

19 *Gyáku-Tsukí nach Schrittkombinationen in Zenkútsu* ..... *15 Minuten*
Wiederholung aller Grundstellungen und Bewegungen ..... *15 Minuten*

20 *Chóku-Tsukí* ..... *5 Minuten*
Übergang aus allen Grundstellungen zu Zenkútsu, anschließend Gyáku-Tsukí; sehr langsam üben! ..... *20 Minuten*
Halbe Wendungen (rechts- und linksum), Gyáku-Tsukí ..... *5 Minuten*

21 *Alle Schrittbewegungen in Zenkútsu, anschließend Gyáku-Tsukí* ..... *10 Minuten*
Dasselbe, nach jedem Schritt Gyáku-Tsukí *20 Minuten*

22 *Wiederholung aller Schrittbewegungen in Kíba-Tachí und Kokútsu* ..... *15 Minuten*
Wiederholung aller Wendungen und halben Wendungen (die sich übrigens ohne Schwierigkeit auch in Kokútsu ausführen lassen!) *15 Minuten*

23 *Sóto-Úde-Uké aus Zenkútsu* ..... *10 Minuten*
Dasselbe im Vorgehen ..... *5 Minuten*
Dasselbe im Zurückgehen ..... *5 Minuten*
Sóto-Úde-Uké aus Kíba-Tachí ..... *10 Minuten*

24 *Sóto-Úde-Uké im Anschluß an alle Bewegungen in Zenkútsu und Kíba-Tachí* ..... *20 Minuten*

Wiederholung aller Grundstellungen ..... *10 Minuten*

25 *Sóto-Úde-Uké mit anschließend Gyáku-Tsukí im Vorwärts- und Rückwärtsgehen* .. *15 Minuten*
(Zenkútsu)

Das gleiche in Kíba-Tachí (im Stand) ..... *15 Minuten*

26 *Aus allen geübten Grundstellungen heraus Übergang zu Zenkútsu, gleichzeitig Úde-Uké und anschließend Gyáku-Tsukí* ..... *30 Minuten*

27 *Wie 26. Sie müssen soweit kommen, daß Sie aus jeder beliebigen Grundstellung heraus vorwärts, zur Seite oder nach einer Wendung sofort Zenkútsu einnehmen, mit Úde-Uké abwehren und mit Gyáku-Tsukí den Gegenangriff führen können. Vorerst noch ohne Partner, aber wenn Sie das Studium gründlich betrieben haben, wird Ihnen ein späterer Partner lediglich sein Unvermögen eingestehen, Sie mit einem „Geraden" überraschen zu können. Üben Sie solange, bis Ihnen Richtungsänderungen keine Schwierigkeiten mehr machen. Vielleicht sind es noch eine, zwei oder drei Übungsstunden.*

Sie werden langsam, aber sicher dahin geführt, daß Sie schon bald nicht mehr auf Ihre Stellung zu achten brauchen und Ihr ganzes Augenmerk auf die neuen Bewegungen konzentrieren können. Sobald der „Unterbau", d. h. die verschiedenen Grundstellungen, keine Schwierigkeiten mehr bereiten, sobald das Gleichgewichthalten in Fleisch und Blut übergegangen ist, sind Sie über die Anfängerstufe hinaus.

Ein weiterer Schritt, den Sie jetzt schon versuchen dürfen, ist das Üben nach der Zahl an Stelle der Zeiteinheit. Jede neue Technik sollte zwar zunächst nach der Uhr geübt werden — so langsam wie möglich und ohne beunruhigende Gedanken, etwa allzu schleppend voranzukommen. Ist aber später ein Nachlesen und (großes) Korrigieren nicht mehr notwendig, so lassen Sie die Uhr beiseite. Ein ungefähres Zeitmaß können Sie bestimmt einhalten, und notfalls stellen Sie einen Wecker auf — damit Sie Ihr Rendezvous, Ihre wichtige Besprechung, die Fernsehsendung oder die Besorgungen vor Ladenschluß nicht vergessen. Es klingt zwar komisch, aber ein Wecker kann recht nützlich sein: er nimmt die innere Unruhe.

Als Standardzahl nehmen wir 25. Weniger lohnt sich kaum. Bestimmte Übungen werden wir verdoppeln, dann steht im Trainingsschema 25 × 2. Haben Sie viel Zeit und Ehrgeiz, dann können Sie eine höhere Standardzahl wählen.

Je umfangreicher der inzwischen servierte Stoff ist, um so schwieriger wird die rationelle Einteilung. Es ist möglich, daß bestimmte Techniken im Anfang zu kompliziert sind.

Bitte keine Nervosität — es gibt keine Zensuren und keine Termine. Das Trainingsschema bietet Ihnen die Gewähr, daß Sie nichts verlernen und nichts vernachlässigen. Was bei einem zwei Wochen dauert, braucht beim nächsten vielleicht zwei Monate. Sind Sie nicht überängstlich und gehen Sie ruhig weiter, auch wenn Ihre Technik noch sehr unvollkommen ist. Ich werde Ihnen später helfen, sich ein eigenes Übungsprogramm auszubauen. Bis dahin genügt das jetzige Schema vollkommen.

28 *Heisóku-Tachí. Máe-Gerí Ke-Komí* ..... *15 Minuten*
Heisóku-Tachí. Máe-Gerí Ke-Áge ..... *15 Minuten*
Üben und durch Nachlesen überprüfen.

29 *Kurze Wiederholung, Üben des Ke-Komí und des Ke-Áge aus Zenkútsu, Kokútsu, Hachíji-Tachí, Kíba-Tachí und Néko-Áshi-Tachí* ..... *30 Minuten*

30 *Beide Máe-Gerí aus Zenkútsu mit Aufsetzen des stoßenden Beines nach vorn, rechts und links, je 25mal* ..... *10 Minuten*
Kombinationen ..... *20 Minuten*

31 *Heisóku-Tachí. Yóko-Gerí Ke-Komí* ..... *10 Minuten*
Heisóku-Tachí. Yóko-Gerí Ke-Áge ..... *10 Minuten*
Kíba-Tachí. Ke-Komi und Ke-Áge (Übersetzen) *10 Minuten*

32 *Yóko-Gerí Ke-Komí und Ke-Áge aus allen Stellungen, jede 25mal rechts und links* .... *30 Minuten*

33 *Wiederholung sämtlicher Schrittbewegungen mit anschließendem Máe-Gerí Ke-Áge, rechts und links* ..... *30 Minuten*

34 *Das gleiche mit Yóko-Gerí Ke-Áge, anschließend Kíba-Tachí* ..... *30 Minuten*

35 *Kíba-Tachí. Yóko-Gerí Ke-Komí aus der Bewegung. Schrittart A und B (siehe Text)* *15 Minuten*
Wiederholung Üde-Uké / Gyáku-Tsukí .... *15 Minuten*

36 *Zenkútsu. Máe-Gerí Ke-Áge, Fuß nach vorn absetzen, Gyáku-Tsukí. Wenn es der Raum zuläßt, abwechselnd rechts und links im Vorgleiten bis zum Rand der Übungsfläche* ..... *15 Minuten*
Partnerübungen 1 bis 6 ..... *15 Minuten*

37 *Zielübung auf einen Ball (Übung 7 im Text)* *10 Minuten*
Máe-Gerí und Yóko-Gerí aus der Bewegung; wenn der Raum klein ist: ein Schritt oder zwei, Fußstoß ..... *20 Minuten*

38 *Ushíro-Gerí aus Heisóku-Tachí. Ke-Komí* *10 Minuten*
Dasselbe mit Ke-Áge ..... *10 Minuten*
Wiederholung Yóko-Gerí Ke-Komí, Zielübungen (Nr. 7 im Text) mit Ushíro-Gerí *10 Minuten*

39 *Ushiro-Geri Ke-Komi mit Wendung, Wiederholung Mae-Geri und Yoko-Geri, Ke-Komi und Ke-Age, rechts u. links, je 25 mal* 25 Minuten

Wiederholung der Grundstellungen mit Korrektur ..... 5 Minuten

40
bis
45 *Je 25 mal rechts und links: mit Überprüfung, Ke-Komi und Ke-Age, Ude-Uke, Gyaku-Tsuki, Mae-Geri, Yoko-Geri, Ushiro-Geri, Partnerübungen 1 bis 7* ..... etwa 30 Minuten

46
bis
50 *Stellungs- und Richtungsänderungen mit anschließendem Schritt; darauf die Übungen 40 bis 45 (25mal), Partnerübungen* ..... etwa 30 Minuten

INHALT DER NÄCHSTEN FOLGEN:

Abwehr- und Angriffstechniken (Faust, Hand, Ellbogen, Fuß)

Die Gliedmaßen als natürliche Waffen

Unterrichtstafeln: die verwundbaren Körperstellen

Grundlagen der Selbstverteidigung

Kampfpsychologie

Training auf Kraft, Schnelligkeit, Präzision und Reaktion

Übungshilfen, selbst herzustellende Hilfsmittel

Partnerübungen

Grundlagen der Kampftechnik

Turnierkampfregeln

Spezialtraining auf Härte und Ausdauer

Juristische Fragen der Selbstverteidigung

Trainingsmethoden und Erzielen höchster Wirksamkeit

Verhalten in gefährlichen Situationen